



Tételes étlap 2025.07.14. - 2025.07.20.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/14/2025 hétfő (00159) Tejmentes 1-3		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Mandarin	176.38	42.20	0.63	0.27	0.00	8.82	0.00	0.00		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
		E	Sóskamártás tejmentes	551.74	132.00	3.74	8.33	2.51	9.77	0.79	0.07		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	1.12	0.03		
		U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	3 373.59	807.09	24.68	32.64	7.40	101.27	19.44	1.07		





7/15/2025 kedd	(00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
		T	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		E	Rakott brokkoli	1 291.00	308.85	15.81	11.48	3.64	35.23	0.79	0.25		
		U	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Szardínia halkonzerv	356.08	85.19	6.75	6.42	1.90	0.00	0.00	0.38		
			Összesen:	3 890.65	930.78	32.92	24.44	7.12	142.23	16.69	1.29		





7/16/2025	szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tojásrántotta	382.56	91.52	4.05	8.24	1.46	0.18	0.00	0.11		
			Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		T	Körte	199.36	47.69	0.36	0.27	0.00	10.80	0.00	0.01		
		E	Csirkepaprikás tejmentes	654.37	156.55	13.52	9.47	2.30	4.14	0.40	0.16		
			Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 769.30	901.75	39.35	24.54	5.99	124.41	24.67	1.19		





7/17/2025 csütörtök	(00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Csirkemell sonka	115.29	27.58	6.18	0.25	0.06	0.13	0.00	0.07		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kaliforniai paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Kiwi	203.64	48.72	0.80	0.48	0.00	9.04	0.00	0.01		
			Keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.01	0.01		
		E	Halrudacska	527.55	126.21	7.55	5.14	0.43	12.27	0.00	0.76		
			Céklasaláta	24.24	5.80	0.16	0.02	0.00	1.24	2.78	0.04		
			Tört burgonya	763.34	182.62	3.75	4.94	0.57	30.00	0.00	0.05		
			Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Méz	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 740.26	894.80	29.43	18.05	2.62	149.67	12.89	1.88		





7/18/2025 péntek (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Virsli	242.34	57.98	3.13	5.00	1.92	0.05	0.00	0.13		
	T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	E	Gulyásleves	705.29	168.73	11.04	5.96	1.47	17.21	0.02	0.24		
		Nudli	1 170.02	279.91	7.62	2.53	0.27	55.04	6.31	0.20		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		Összesen:	4 004.44	958.01	38.26	20.51	6.56	151.88	15.83	1.41		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

