



Tételes étlap 2025.08.18. - 2025.08.24.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/18/2025 hétfő (00161) Tejmentes 4-6		T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23		
			Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.78	0.20		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
			Összesen:	4 091.66	978.86	43.74	21.87	5.33	150.00	30.70	1.91		





8/19/2025 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
		E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45		
			Burgonyafőzelék	1 141.00	272.97	7.03	6.06	2.30	46.63	0.78	0.04		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	Jégسالáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		
			Összesen:	4 220.24	1 009.64	42.48	23.19	7.19	155.50	12.61	2.06		





8/21/2025 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33		
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
			Nudli	1 123.76	268.84	6.12	6.05	0.77	46.77	6.28	0.19		
			Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 343.39	1 039.08	35.22	23.18	7.82	170.57	33.36	2.37		





8/22/2025 péntek (00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		Olasz felvágott	196.00	46.89	2.40	0.40	0.15	0.42	0.02	0.44		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Karalábéleves	210.91	50.46	1.26	1.34	0.16	8.16	0.18	0.10		
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49		
		Zöldséges rizs	806.03	192.83	5.07	2.31	0.28	37.66	0.00	0.24		
		Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17		
	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Összesen:	4 092.04	978.96	37.60	27.19	6.16	135.94	12.51	3.28		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

