



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő (00156) Laktózmentes 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	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Szilva	99.10	23.71	0.40	0.00	0.00	5.10	0.00	0.01		
		E	Sóskamártás	481.57	115.21	3.74	6.47	2.30	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	889.56	212.81	5.29	5.52	1.22	35.20	17.08	0.23	 	
			Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
					Összesen:	3 497.61	836.75	31.61	32.72	11.66	101.82	23.99	1.28





10/7/2025 kedd	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
			Gabonagolyó	476.28	113.94	3.00	0.60	0.12	24.00	8.70	0.23		
		T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		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		
			Halkrém	96.61	23.11	1.36	1.76	0.49	0.42	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 648.41	872.82	31.94	23.00	9.01	132.25	10.99	0.81		





10/8/2025	szerda (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tojásrántotta	346.36	82.86	5.40	6.66	1.45	0.24	0.00	0.14		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		T	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00		
		E	Csirkepaprikás	561.67	134.37	13.67	6.76	1.99	4.63	0.41	0.17		
			Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.40		
		U	Banánturmix	592.50	141.75	4.69	5.29	2.79	18.40	0.00	0.16		
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
			Összesen:	3 313.64	792.75	38.21	22.48	6.89	108.13	7.83	1.11		





10/9/2025 csütörtök	(00156) Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
			Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kaliforniai paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Körtebefőtt, hámozott darabolt	202.12	48.35	0.15	0.00	0.00	11.85	11.85	0.01		
		E	Halrudacska	527.55	126.21	7.55	5.14	0.43	12.27	0.00	0.76		
			Burgonyapüré, fehér babbal	1 043.13	249.55	10.43	5.75	1.95	38.35	0.00	0.11		
			Céklasaláta	24.24	5.80	0.16	0.02	0.00	1.24	2.78	0.04		
		U	Méz	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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:	3 765.09	900.74	38.13	25.81	8.57	127.29	22.73	1.88		





10/10/2025 péntek (00156) Laktózmentes 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		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	E	Gulyásleves	780.24	186.66	11.69	6.11	1.50	20.76	0.05	0.74		
		Nudli	1 030.62	246.56	6.52	2.51	0.27	48.10	6.31	0.20		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	Összesen:		3 477.62	831.96	32.09	17.71	5.28	133.43	15.11	1.81		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

