



Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő (00156) Laktózmentes 1-3		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		T	Szilva	99.10	23.71	0.40	0.00	0.00	5.10	0.00	0.01		
		E	Tökfőzelék	666.91	159.55	3.78	8.17	2.54	17.48	0.80	0.50		
			Aprópecsenye	441.51	105.63	10.91	6.01	1.67	1.89	0.01	0.12		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
		U	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
			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		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Összesen:	3 489.30	834.79	33.77	30.86	11.32	103.98	17.66	1.38		





12/2/2025 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		
			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	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		E	Virslis rakott burgonya	1 349.59	322.86	14.06	18.10	6.47	25.10	0.78	0.37		
			Csemege uborka	11.51	2.75	0.12	0.02	0.00	0.52	0.00	0.10		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Joghurt, laktózmentes	417.00	99.76	6.49	4.01	2.25	8.73	0.00	0.36		
			Összesen:	3 694.25	883.78	41.54	34.64	14.26	99.20	2.62	1.98		





12/3/2025	szerda (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Banánturmix	592.50	141.75	4.69	5.29	2.79	18.40	0.00	0.16		
		E	Vagdalt	688.55	164.72	13.91	5.21	1.73	15.34	0.69	0.40		
			Zöldborsófőzelék	650.99	155.74	8.69	2.79	0.49	23.56	2.00	0.03		
		U	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		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 444.59	824.06	40.67	24.69	8.89	108.22	12.49	1.77		





12/4/2025 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		
			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		
		T	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00		
		E	Tavaszi zöldségleves	172.95	41.37	2.08	0.34	0.05	7.41	0.02	0.09		
			Töltött zsemle	1 142.09	273.23	14.50	11.23	5.14	28.02	4.42	0.36		
		U	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Halkrém	96.61	23.11	1.36	1.76	0.49	0.42	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	3 324.21	795.26	32.86	25.49	11.14	106.85	5.94	1.28		





12/5/2025 péntek (00156) Laktózmentes 1-3		R	Tej 2,8% laktózmentes	465.00	111.24	5.06	6.55	3.48	7.88	0.00	0.17		
			Tojásrántotta	346.36	82.86	5.40	6.66	1.45	0.24	0.00	0.14		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.01	0.01		
		E	Vegyes zöldségfőzelék	615.54	147.26	5.79	6.42	2.32	16.31	0.79	0.10		
			Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08		
		U	Tej 2,8% laktózmentes	465.00	111.24	5.06	6.55	3.48	7.88	0.00	0.17		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 688.85	882.48	44.93	36.19	13.48	92.94	5.80	0.98		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

