



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/6/2025 hétfő	Tej-, tojás-, szójam. 4-6 (00160)	T Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
		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		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E Vegyes gyümölcsleves	556.18	133.06	2.09	3.56	1.96	22.40	9.99	0.42		
		Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37		
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03		
		U Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
	Összesen:	4 260.02	1 019.15	38.14	25.66	7.67	160.68	26.19	2.14			
	(00161) Tejmentes 4-6	T Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
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			





1/6/2025 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		E	Vegyes gyümölcsleves	621.01	148.57	2.22	3.57	1.97	26.10	12.99	0.42			
			Hentes tokány	817.06	195.47	14.83	10.75	3.20	9.61	0.00	0.41	 		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.00	0.03			
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	11.80	0.13			
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00			
				Összesen:	4 102.94	981.57	38.11	28.37	9.28	140.30	24.79	1.86		





1/7/2025 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			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	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
			Paradicsom mártás	390.24	93.36	1.86	3.05	0.35	14.48	5.99	0.30		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
			Húsgombóc	587.74	140.61	10.27	3.37	1.17	17.13	0.00	0.09		
			Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18		
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
		Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Összesen:	3 928.52	939.85	33.05	19.33	5.16	156.61	26.57	2.88			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Margarin	465.00	111.24	0.04	12.25	3.33	0.07	0.00	0.67		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





1/7/2025 kedd (00161) Tejmentes 4-6	T	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
		Paradicsom mártás	390.24	93.36	1.86	3.05	0.35	14.48	5.99	0.30		
		Húsgombóc	615.36	147.22	10.81	3.85	1.29	17.15	0.00	0.10		
		Főtt burgonya	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	0.00	0.02		
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03		
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Minizsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	13.58	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	4 450.83	1 064.80	34.58	29.70	7.96	162.68	26.57	3.29		





1/8/2025 szerda	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E	Zöldséges zellerleves	255.54	61.13	1.44	2.58	0.30	7.70	0.01	0.19		
			Bolognai halragu	448.10	107.20	7.92	4.88	0.87	7.30	5.99	0.20		
			Tészta köret tojm.	871.13	208.41	5.88	4.61	0.57	34.74	0.00	0.86		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
	Jégsaláta		22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
	Zsemle		616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
	Összesen:		3 991.27	954.85	33.93	34.27	12.41	124.65	12.99	3.60			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
		E	Zöldséges zellerleves	258.84	61.92	1.55	2.64	0.31	7.72	0.01	0.15	 	





1/8/2025 szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	Bolognai halragu	525.28	125.66	7.92	6.93	1.10	7.30	5.99	0.20		
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
	U	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		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	Összesen:		4 043.17	967.25	36.53	34.37	12.02	126.25	12.99	3.07		





1/9/2025 csütörtök	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68			
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
		E	Tejfölös burgonyaleves tm	672.35	160.85	3.37	8.34	2.16	17.77	0.04	0.60			
			Sertésszelet sárgaborsó bundában	597.50	142.94	17.07	5.97	2.11	5.07	0.00	0.15			
			Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30			
	Zsemle		616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35				
	Összesen:			4 093.76	979.36	44.46	32.79	9.48	125.28	0.29	3.37			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46			
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06			
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		E	Tejfölös burgonyaleves tm	672.35	160.85	3.37	8.34	2.16	17.77	0.04	0.60			





1/9/2025 csütörtök (00161) Tejmentes 4-6	E	Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.00	0.34	 	
		Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
			Összesen:	3 965.33	948.64	40.51	33.51	8.81	119.93	0.29	3.19	





1/10/2025 péntek												
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6												
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
	E	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23		
		Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
		Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18		
	U	Kókuszgolyó	600.33	143.62	2.65	4.43	1.98	23.09	7.81	0.27	 	
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24			
Összesen:		4 344.83	1 039.44	33.64	21.55	7.01	175.10	24.79	2.24			
(00161) Tejmentes 4-6												
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01			
	Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23			





1/10/2025 péntek (00161) Tejmentes 4-6	E	Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		Kókuszgolyó	600.33	143.62	2.65	4.43	1.98	23.09	7.81	0.27		
	U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		Összesen:	4 133.90	988.97	32.65	21.75	6.90	163.07	24.79	2.22		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

