



Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/3/2025 hétfő	Tej-, tojás-, szójam. 4-6 (00160)	T Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		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		
		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 Húsgombóclevés	391.59	93.68	6.43	1.85	0.62	12.63	0.01	0.13		
		Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
		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			
	Összesen:	4 237.25	1 013.70	30.58	29.00	11.04	156.34	19.99	2.76			
	(00161) Tejmentes 4-6	T Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		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			
Kígyóuborka		9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			





2/3/2025 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	Húsgombóclevés	431.36	103.20	7.61	2.74	0.86	11.83	0.01	0.15	
		Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	U	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69	
		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	
		Összesen:	4 062.10	971.80	30.94	30.43	11.08	142.26	19.99	3.06	





2/4/2025 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07			
			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			
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43			
		E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
			Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14			
			Zöldbabfőzelék	415.15	99.32	4.59	2.07	1.02	15.34	0.01	0.01			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35			
			Muffin	478.68	114.52	1.42	4.78	0.58	16.31	8.69	0.21			
	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:				4 573.37	1 094.11	42.08	28.46	8.12	164.82	15.93	2.23		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	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			
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14			
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			





2/4/2025 kedd (00161) Tejmentes 4-6	E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14		
		Zöldbabfőzelék	415.15	99.32	4.59	2.07	1.02	15.34	0.01	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Muffin	478.68	114.52	1.42	4.78	0.58	16.31	8.69	0.21		
	U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.24	0.30		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	4 366.98	1 044.73	44.00	30.35	7.74	146.32	15.93	1.99		





2/5/2025 szerda		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6									
(00161) Tejmentés 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Kókusztejes tejbedara szóráttal	1 024.28	245.04	5.86	1.95	0.63	50.72	10.99	0.24	
	E	Karalábéleves	227.28	54.37	1.55	2.08	0.25	7.21	0.01	0.16	
		Bakonyi sertéstokány	1 041.23	249.10	16.13	15.59	5.08	10.76	0.00	0.52	
		Tészta köret tojm.	871.13	208.41	5.88	4.61	0.57	34.74	0.00	0.86	
	U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	
		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:	4 225.72	1 010.94	40.07	25.15	6.72	153.81	17.99	2.68	
	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
	Kókusztejes tejbedara szóráttal	1 024.28	245.04	5.86	1.95	0.63	50.72	10.99	0.24		
E	Karalábéleves	199.21	47.66	1.55	1.34	0.16	7.21	0.01	0.16		
	Bakonyi sertéstokány	932.05	222.98	15.36	15.27	5.44	5.75	0.00	0.60		
	Galuska köret	1 215.86	290.87	12.04	4.86	1.16	49.40	0.00	0.07		
U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53		
	Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	Összesen:	4 311.20	1 031.38	45.01	24.57	7.48	156.12	17.99	2.11		





2/6/2025 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		
		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		
		Kígyóborka	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	Brokkolikrémleves	277.32	66.35	3.32	3.37	1.95	5.60	0.00	0.34		
		Halfilé sárgaborsó bundában	896.32	214.43	12.92	15.55	2.24	4.78	0.00	0.18		
		Zöldséges bulgur	733.08	175.38	6.66	2.56	0.31	33.29	0.00	0.55		
	U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
		Összesen:	4 156.27	994.34	36.77	36.30	11.22	129.77	9.99	2.55		
(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	E	Brokkolikrémleves	490.02	117.23	4.00	7.13	2.40	9.12	0.00	0.09		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rántott hal magvas bundában	1 032.09	246.91	15.30	11.50	1.86	19.61	0.00	0.49		





2/6/2025 csütörtök (00161) Tejmentes	E	Zöldséges bulgur	733.08	175.38	6.66	2.56	0.31	33.29	0.00	0.55		
	U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
		Összesen:	4 504.31	1 077.59	38.96	37.74	10.77	145.04	9.99	2.64		





2/7/2025 péntek		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Virslis	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43		
	E	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Meggyleves	634.58	151.81	1.77	3.53	1.96	27.54	16.79	0.32		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	852.72	204.00	17.83	11.12	3.60	7.91	0.00	0.21		
	U	Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		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	
			Összesen:	4 494.55	1 075.25	42.18	30.06	11.02	157.01	26.58	2.40	
	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Virslis	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
Ketchup		90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	2.80	0.43			
Teljes kiőrlésű kenyér		494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E		Meggyleves	634.58	151.81	1.77	3.53	1.96	27.54	16.79	0.32		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	852.72	204.00	17.83	11.12	3.60	7.91	0.00	0.21		
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		





2/7/2025 péntek (00161) Tejmentés 4-6	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	4 444.42	1 063.25	43.78	34.52	12.35	142.37	26.58	2.78	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

