



Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/10/2025 hétfő (00160) Tej-, tojás-, szójam. 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		
	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E Májgombóclevés	353.42	84.55	6.53	1.09	0.38	11.99	0.01	0.13		
	Tarhonyás hús	1 479.86	354.03	20.74	12.25	2.69	39.80	0.01	0.45		
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18		
	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
	Összesen:	4 514.99	1 080.15	43.36	24.95	8.67	168.01	17.00	1.67		
	(00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
Teljes kiörlésű kenyér		494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
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		





2/10/2025 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	E	Májgombóclevés	309.83	74.12	6.52	1.08	0.38	9.42	0.01	0.13			
		Tarhonyás hús	1 458.47	348.92	20.52	12.24	2.69	38.80	0.01	0.44			
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
	U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
		Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18			
		Összesen:	4 328.01	1 035.42	42.68	25.16	8.57	157.10	17.00	1.80			





2/11/2025 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
			Parajfőzelék	403.72	96.58	3.94	5.42	2.17	7.91	0.00	0.08		
			Kókuszgolyó	300.17	71.81	1.33	2.22	0.99	11.55	3.91	0.14	 	
			Zsemle	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.00	0.18		
	U	Kókusztejes tejbedara szórattal	1 108.19	265.12	5.86	1.95	0.63	55.72	15.98	0.24			
		Összesen:	4 471.84	1 069.82	39.65	23.76	9.62	171.94	19.94	1.69			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Főtt burgonya	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	558.53	133.62	4.07	9.14	2.60	8.61	0.00	0.08		





2/11/2025 kedd (00161) Tejmentes 4-6	E	Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24		
		Kókuszgolyó	300.17	71.81	1.33	2.22	0.99	11.55	3.91	0.14		
	U	Kókusztejes tejbedara szórattal	1 108.19	265.12	5.86	1.95	0.63	55.72	15.98	0.24		
		Összesen:	4 430.51	1 059.93	31.52	24.69	8.21	175.18	19.89	1.49		





2/12/2025 szerda	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.00	0.20		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	0.35		
		E	Tarhonyaleves	495.22	118.47	2.53	5.29	1.19	14.73	0.00	0.55	0.55		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27	0.27		
			Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23	0.23		
			Hagymás tört burgonya	726.26	173.75	3.99	3.10	0.35	31.66	0.00	0.03	0.03		
		U	Kókusztejes tejbedara szórattal	1 108.19	265.12	5.86	1.95	0.63	55.72	15.98	0.24	0.24		
		Összesen:	4 086.35	977.60	36.58	26.56	6.19	145.76	19.48	2.11	2.11			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20			
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	0.06		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00		
		E	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10	0.10		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27	0.27		
			Párolt káposzta 1/2 adag	353.71	84.62	1.51	3.91	0.45	10.51	5.00	0.23	0.23		
			Hagymás tört burgonya	914.01	218.66	4.74	5.02	0.57	37.66	0.00	0.03	0.03		





/12/202	(00161)	U	Kókusztejes tejbedara szórattal	1 108.19	265.12	5.86	1.95	0.63	55.72	15.98	0.24		
			Összesen:	4 102.34	981.42	37.99	26.00	5.69	146.66	20.98	1.37		





2/13/2025 csütörtök		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6										
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		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		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	E	Babgulyás	647.76	154.97	13.20	5.60	1.62	12.73	0.00	0.23		
		Szilvalekváros gombóc	1 348.74	322.67	7.45	3.45	0.34	63.17	9.99	0.44		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	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		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	Összesen:		4 065.99	972.74	33.09	21.55	8.21	158.19	16.98	2.28		
	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
Növényi sajt		225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46			
Margarin		93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
Fehér kenyér		548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
Kígyóuborka		9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			





2/13/2025 csüörtök (00161) Tejmentes 4-6	E	Babgulyás	647.76	154.97	13.20	5.60	1.62	12.73	0.00	0.23			
		Szilvalekváros gombóc	1 348.74	322.67	7.45	3.45	0.34	63.17	9.99	0.44			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	U	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			
		Teljes kiórlésű 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			
		Összesen:	3 875.84	927.25	32.56	21.80	8.12	146.82	16.98	2.13			





2/14/2025 péntek	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			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		
		E	Szárnyasaprólék leves	562.28	134.52	14.98	3.60	0.62	10.31	0.03	1.09		
			Farsangi fánk	1 410.33	337.40	6.84	13.29	2.26	47.21	11.99	0.64		
			Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	27.15	0.02		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Összesen:	4 319.03	1 033.28	40.05	28.61	6.65	152.08	39.17	3.27			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	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		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		E	Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05		
			Farsangi fánk	1 410.33	337.40	6.84	13.29	2.26	47.21	11.99	0.64		
			Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	27.15	0.02		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		





2/14/2025 péntek (00161) Tejmentes 4-6	U	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	4 216.39	1 008.72	39.86	28.94	6.57	145.49	39.17	3.37		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

