



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/24/2025 hétfő	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T Gyümölcstea	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	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E Palócleves	837.01	200.24	12.10	9.83	3.10	15.60	0.63	0.12		
		Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57		
		U Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Összesen:	4 568.69	1 093.00	38.53	32.61	8.64	159.52	40.84	2.63		
		(00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcstea	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			
Jégsaláta	22.60		5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81		126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
Margarin	46.50		11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07			





3/24/2025 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	E	Palócleves	942.26	225.42	12.10	12.62	3.42	15.60	0.63	0.12			
			Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57			
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00			
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
			Összesen:	4 559.29	1 090.75	38.44	34.20	8.63	155.49	39.00	2.28			





3/25/2025 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		
			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		
			Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
		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, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
		Keksz	1 040.24	248.86	4.10	7.30	2.06	41.38	19.98	0.30			
	Összesen:			4 213.01	1 007.91	28.65	25.40	10.23	164.67	33.89	2.73		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
Növényi sajt			338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69			





3/25/2025 kedd (00161) Tejmentes 4-6	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		
		Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
	Összesen:		4 215.20	1 008.43	28.13	32.12	12.00	150.05	22.98	2.99		





3/26/2025 szerda	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Spárgás szendvicskrém	131.74	31.52	1.21	2.02	0.28	2.02	0.00	0.46		
		E	Tavaszi zöldséglevés	363.13	86.87	3.27	3.27	0.39	10.92	0.05	0.15		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Mexikói sertésragu	742.06	177.53	13.44	9.09	2.01	10.27	0.00	0.69		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40		
		Összesen:	4 205.91	1 006.21	33.32	32.44	7.13	143.27	8.88	2.10			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Spárgás szendvicskrém	131.75	31.52	1.21	2.02	0.28	2.02	0.00	0.47		
		E	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10		
			Mexikói sertésragu	742.06	177.53	13.44	9.09	2.01	10.27	0.00	0.69		
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
U		Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40			
	Összesen:	4 209.23	1 007.00	33.32	31.96	7.20	144.51	8.83	2.06				





3/27/2025 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		
			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		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Fokhagymakrémleves	269.77	64.54	1.91	3.28	1.96	6.78	0.78	0.05		
			Pírtott zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
	U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01			
		Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
	Összesen:		4 328.17	1 035.46	37.55	28.40	10.56	154.39	18.07	1.35			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		





3/27/2025 csütörtök (00161) Tejmentes 4-6	E	Fokhagymakrémleves	269.77	64.54	1.91	3.28	1.96	6.78	0.78	0.05		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02		
		Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
	U	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
	Összesen:		4 573.06	1 094.04	40.88	32.11	10.51	157.17	17.61	1.43		





3/28/2025 péntek		(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6									
		T	E	U							
	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Virslis	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		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Rántott leves	379.69	90.83	1.62	5.76	0.70	8.06	0.01	0.20		
	Rakott karfiol tejmentes	1 697.46	406.09	19.77	14.67	4.21	48.25	0.78	0.54		
	Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
	Összesen:	4 590.51	1 098.21	39.87	32.10	8.94	161.01	32.46	2.50		
(00161) Tejmentes 4-6		T	E	U							
			Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01
	Virslis	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
	Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	7.20	0.65		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	Reszeltészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.08		
	Rakott karfiol tejmentes	1 697.46	406.09	19.77	14.67	4.21	48.25	0.78	0.54		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





3/28/2025	béntek (00161) Tejmentes	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13	
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02	
			Összesen:	4 392.25	1 050.80	42.23	31.69	9.55	142.48	30.91	2.18	

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

