



Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/31/2025 hétfő (00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	E Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23			
	Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.78	0.20			
	Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11			
	Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01			
	U Kókusztej	8.60	2.06	0.06	0.08	0.00	0.27	0.00	0.02			
	Sárgarépas szendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49			
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Összesen:		4 499.54	1 076.44	42.93	26.02	5.98	164.02	15.01	2.14		





3/31/2025 hétfő (00161) Tejmentes 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			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Teljes kiőrlésű 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			
E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23			
	Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.78	0.20			
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37			
	Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01			
U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
	Sárgarépaszendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
Összesen:		4 389.78	1 050.18	49.17	27.35	5.90	149.33	9.31	2.90			





4/1/2025 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	1 108.19	265.12	5.86	1.95	0.63	55.72	15.98	0.24		
		E	Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
			Vagdalt	548.47	131.21	10.20	3.40	1.19	14.79	0.00	0.20		
			Burgonyafőzelék	1 141.00	272.97	7.03	6.06	2.30	46.63	0.78	0.04		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 540.71	1 086.30	40.03	19.27	6.39	185.93	20.75	1.57		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	1 024.28	245.04	5.86	1.95	0.63	50.72	10.99	0.24		
		E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45		
			Burgonyafőzelék	1 141.00	272.97	7.03	6.06	2.30	46.63	0.78	0.04		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.00	0.24		
			Teljes kiörlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30			
	Összesen:	4 363.13	1 043.82	43.42	23.29	7.24	162.84	12.08	2.06				





4/2/2025 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			
			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			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		E	Karfiollevés	292.67	70.02	2.89	1.44	0.19	11.22	0.18	0.09			
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02			
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		U	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
	Zsemle, vizes		616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35				
	Összesen:				4 024.73	962.87	41.36	32.01	8.39	125.38	31.94	2.60		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	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			
		E	Karfiollevés	292.62	70.00	2.98	1.43	0.19	11.15	0.15	0.09			
			Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02			





4/2/2025 szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
	U	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
		Összesen:	4 005.96	958.38	42.04	32.10	8.42	123.25	28.23	2.02		





4/3/2025 csütörtök												
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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			
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
	E	Karalábéleves	238.98	57.17	1.26	2.09	0.25	8.16	0.18	0.10		
		Halfilé sárgaborsó bundában	742.86	177.72	12.70	11.82	1.81	4.25	0.00	0.18		
		Zöldséges rizs	806.03	192.83	5.07	2.31	0.28	37.66	0.00	0.22		
	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Összesen:		3 989.84	954.51	36.02	32.28	7.71	127.68	13.85	2.56		
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			
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
	Teljes kiórlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			





4/3/2025 csütörtök (00161) Tejmentes 4-6	E	Karalábéleves	210.91	50.46	1.26	1.34	0.16	8.16	0.18	0.10	
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.00	0.49	
		Zöldséges rizs	806.03	192.83	5.07	2.31	0.28	37.66	0.00	0.24	
		Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17	
	U	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	
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06	
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		Összesen:	4 017.04	961.02	36.63	28.98	6.84	136.37	12.01	2.99	





4/4/2025 péntek	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01			
			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			
		E	Gulyásleves	584.07	139.73	10.16	5.38	1.41	12.41	0.03	0.16			
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18			
			Nudli	1 123.76	268.84	6.12	6.05	0.77	46.77	5.99	0.19			
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01			
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Növényi sajt		225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46				
	Összesen:				4 230.32	1 012.04	29.92	22.48	7.67	170.87	34.92	2.21		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01			
			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			
		E	Gulyásleves	584.07	139.73	10.16	5.38	1.41	12.41	0.03	0.16			
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.00	0.03			





4/4/2025 péntek (00161) Tejmentes 4-6	E	Nudli	1 123.76	268.84	6.12	6.05	0.77	46.77	5.99	0.19		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Összesen:	4 088.78	978.17	29.47	22.76	7.58	162.22	32.16	2.20		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

