



Tételes étlap 2025.04.14. - 2025.04.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/14/2025 hétfő (00153) Tej-,szója-,mandulamentes 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			
	Zsemle, vizes	427.97	102.39	3.53	0.26	0.10	21.36	1.28	0.24			
	E Húsgombóclevés	526.93	126.06	6.68	1.88	0.64	20.38	0.01	0.13	 		
	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			
	Zsemle, vizes	427.97	102.39	3.53	0.26	0.10	21.36	1.28	0.24			
	Összesen:		4 024.27	962.76	27.81	28.87	10.98	146.65	22.55	2.54		





4/14/2025 hétfő		(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		
(00161) Tejmentes 4-6			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		
			Kígyóborka	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		
			E Húsgombócleves	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, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 237.25	1 013.70	30.58	29.00	11.04	156.34	23.67	2.76		
					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		
	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		
	E Húsgombócleves			431.36	103.20	7.61	2.74	0.86	11.83	0.01	0.15	 	





4/14/2025 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	E	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			





4/15/2025 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 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		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Zsemle, vizes	427.97	102.39	3.53	0.26	0.10	21.36	1.28	0.24		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Gyümölcsle	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	0.40	0.01		
			Zsemle, vizes	427.97	102.39	3.53	0.26	0.10	21.36	1.28	0.24		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
	U	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.47	0.50			
		Zsemle, vizes	570.73	136.54	4.70	0.35	0.13	28.49	1.70	0.32			
		Összesen:	4 520.54	1 081.48	45.08	32.94	9.57	148.57	22.11	1.89			
	(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		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		





4/15/2025 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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	0.40	0.01		
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
		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		
		Összesen:			4 352.98	1 041.39	40.18	28.36	8.84	153.81	22.26	2.06	
	(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 kiőrlésű 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		
		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	0.40	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		





4/15/2025 kedd	(00161) Tejmentes	U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	4 408.42	1 054.64	44.63	29.22	8.19	150.70	19.53	1.93		





4/16/2025 szerda													
Tej-, szója-, mandulamentes 4-6 (00153)	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			
		Zsemle, vizes	427.97	102.39	3.53	0.26	0.10	21.36	1.28	0.24			
		Kígyóuborka	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	0.78	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	0.48	0.49			
		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:	4 437.61	1 061.64	37.86	37.39	10.83	142.96	12.53	2.39				
Tej-, tojás-, szójam. 4-6 (00160)	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			
		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			
	E	Brokkolikrémleves	277.32	66.35	3.32	3.37	1.95	5.60	0.78	0.34			
		Halfilé sárgaborsó bundában	742.86	177.72	12.70	11.82	1.81	4.25	0.00	0.18			





		4/16/2025 szerda										
(00160) Tej-,	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:	4 002.81	957.63	36.55	32.57	10.79	129.24	12.61	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 kiőrlésű 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	0.78	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	0.48	0.49		
		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	11.25	2.64			





4/17/2025 csütörtök		(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6										
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Kókusztejes tejbedara szórattal	1 024.28	245.04	5.86	1.95	0.63	50.72	10.99	0.24		
	E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.39		
		Bakonyi sertéstokány	932.05	222.98	15.36	15.27	5.44	5.75	0.59	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	 	
		Zsemle, vizes	427.97	102.39	3.53	0.26	0.10	21.36	1.28	0.24		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	Összesen:		4 183.60	1 000.86	43.42	24.14	7.53	151.14	19.86	2.09		
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Kókusztejes tejbedara szórattal	1 024.28	245.04	5.86	1.95	0.63	50.72	10.99	0.24		
	E	Karalábéleves	238.98	57.17	1.26	2.09	0.25	8.16	0.18	0.10		
		Bakonyi sertéstokány	1 041.23	249.10	16.13	15.59	5.08	10.76	0.59	0.52		
		Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
	U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	 	
		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:		4 377.82	1 047.32	36.30	25.22	6.72	166.22	22.61	1.87		





4/17/2025	csütörtök	(00161)	Tejmentes 4-6	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
					Kókusztejes tejbedara szórattal	1 024.28	245.04	5.86	1.95	0.63	50.72	10.99	0.24			
				E	Karalábé leves	210.91	50.46	1.26	1.34	0.16	8.16	0.18	0.10			
					Bakonyi sertéstokány	932.05	222.98	15.36	15.27	5.44	5.75	0.59	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 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			
					Összesen:	4 322.90	1 034.18	44.72	24.57	7.48	157.07	18.75	2.05			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

