



Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/19/2025 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		
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Zsemle, vizes	427.97	102.39	3.53	0.26	0.10	21.36	1.28	0.24		
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
		E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05		
			Spenótos csirkeragu	429.84	102.83	10.39	3.49	1.33	7.34	0.31	0.41		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
			Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			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		
			Összesen:	4 479.34	1 071.60	42.66	32.07	11.09	151.51	18.22	3.28		





5/19/2025 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		
			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		
			Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
		E	Rántott leves	379.69	90.83	1.62	5.76	0.70	8.06	0.01	0.20		
			Spenótos csirkeragu	429.84	102.83	10.39	3.49	1.33	7.34	0.31	0.41		
			Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
			Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			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		
			Összesen:	4 469.19	1 069.17	35.46	34.62	11.08	151.46	23.21	3.47		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





5/19/2025 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
		E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05		
			Spenótos csirkeragu	429.84	102.83	10.39	3.49	1.33	7.34	0.31	0.41		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
			Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		U	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			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		
			Összesen:	4 546.04	1 087.55	43.76	32.42	11.03	153.59	16.94	3.53		





5/20/2025 kedd											
(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
	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		
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	E Májgaluska leves	401.84	96.13	7.94	1.41	0.53	12.84	0.04	0.34		
	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
	Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22		
	Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
	U Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
	Összesen:	4 472.62	1 070.02	40.89	25.08	7.28	166.20	32.19	1.66		
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	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	Májgaluska leves	364.74	87.26	7.68	1.39	0.51	10.93	0.04	0.34		





5/20/2025 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17			
			Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		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:	4 333.31	1 036.69	42.10	23.96	6.96	159.71	32.75	1.71			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
			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			
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
		E	Májgaluska leves	406.84	97.33	8.36	1.88	0.64	11.66	0.04	0.21			
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17			
			Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22			
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20			
		U	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
			Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
			Összesen:	4 544.32	1 087.17	42.41	25.90	7.33	167.10	30.91	1.78			





5/21/2025 szerda														
(00153)														
Tej-,szója-,mandulamentes 4-6														
(00160)	Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	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			
			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	Frankfurti leves	562.27	134.52	5.86	6.74	3.03	12.41	0.61	0.74			
			Mákos nudli	1 545.45	369.72	10.70	6.34	1.44	66.54	9.99	0.02			
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	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, vizes	427.97	102.39	3.53	0.26	0.10	21.36	1.28	0.24			
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06			
			Összesen:	4 057.83	970.78	27.93	21.97	6.89	163.29	35.11	2.07			
			T	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			
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			Frankfurti leves	512.00	122.49	5.72	5.88	2.59	11.52	0.50	0.70			
			Mákos nudli	1 505.58	360.19	9.78	6.48	1.67	64.65	14.99	0.03			





5/21/2025 szerda	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6		E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	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, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
				Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:		4 156.39	994.36	28.42	21.37	6.72	169.93	40.56	2.15		
	(00161) Tejmentes 4-6		T	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		
				Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
				Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			E	Frankfurti leves	615.45	147.24	6.72	7.57	3.34	12.85	0.61	0.37		
				Mákos nudli	1 545.45	369.72	10.70	6.34	1.44	66.54	9.99	0.02		
				Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	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 kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
				Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:		4 314.75	1 032.23	31.01	23.23	7.17	172.65	31.99	2.64		





5/22/2025 csütörtök											
(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6											
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Zsemle, vizes	427.97	102.39	3.53	0.26	0.10	21.36	1.28	0.24	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
	E	Húsleves	727.55	174.05	12.25	4.57	1.53	20.39	1.04	0.24	
		Meggymártás	804.27	192.41	3.13	3.94	2.01	34.92	14.77	0.53	
		Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13	
		Pirított dara	554.95	132.76	2.82	3.64	0.53	22.02	0.00	0.30	
	U	Zsemle, vizes	427.97	102.39	3.53	0.26	0.10	21.36	1.28	0.24	
		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	
	Összesen:		4 123.95	986.59	43.77	29.16	11.76	135.01	25.41	2.43	
(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	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43	
		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	
	E	Húsleves	727.55	174.05	12.25	4.57	1.53	20.39	1.04	0.24	
		Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13	





5/22/2025 csütörtök	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Meggy mártás	804.27	192.41	3.13	3.94	2.01	34.92	14.77	0.53		
			Pirított dara	554.95	132.76	2.82	3.64	0.53	22.02	0.00	0.30		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			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		
			Összesen:	4 442.09	1 062.70	43.98	29.21	12.37	153.64	26.53	2.94		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		E	Húsleves	757.58	181.24	14.45	4.93	1.61	19.57	0.04	0.33		
			Meggy mártás	804.27	192.41	3.13	3.94	2.01	34.92	14.77	0.53		
			Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
			Pirított dara	554.95	132.76	2.82	3.64	0.53	22.02	0.00	0.30		
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			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		
			Összesen:	4 287.38	1 025.68	48.17	30.22	11.72	138.35	21.85	3.02		





5/23/2025 péntek											
(00153) Tej-, szója-, mandulamentes 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
	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	Lencsekrémleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23	
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
		Csirkemell-máj rizottó	1 080.39	258.47	21.32	3.12	0.56	36.00	0.03	0.68	
	U	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41	
		Összesen:	4 431.34	1 060.13	46.60	30.14	8.10	148.86	10.40	2.59	
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	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		
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	E	Lencsekrémleves	31.63	7.57	0.44	0.14	0.02	1.14	0.08	0.01	
		Pirított zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09	
		Csirkemell-máj rizottó	1 115.47	266.86	21.32	4.05	0.66	36.00	0.03	0.68	
		Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05	





5/23/2025 péntek	(00160)	U	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41		
			Összesen:	3 906.41	934.56	41.00	24.94	7.50	134.83	9.40	2.16		
	Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			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	Lencsekrémleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Csirkemell-máj rizottó	1 080.39	258.47	21.32	3.12	0.56	36.00	0.03	0.68		
		U	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41		
			Összesen:	4 341.48	1 038.63	46.86	30.53	8.03	142.36	8.56	2.80		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

