



Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2025 hétfő	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Vegyes gyümölcsleves	664.64	159.00	2.26	3.58	1.97	28.65	15.77	0.52		
			Hentes tokány	1 038.67	248.49	17.49	14.70	4.43	11.24	0.00	0.59		
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Összesen:	2 821.34	674.96	28.60	21.56	6.83	94.52	16.56	1.63		
	(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		
			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		
		E	Vegyes gyümölcsleves	556.18	133.06	2.09	3.56	1.96	22.40	10.77	0.42		
			Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		





5/26/2025 hétfő	(00160) Tej-, tojás-, csokoládé	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 260.02	1 019.15	38.14	25.66	7.67	160.68	31.31	2.63		
	(00161) Tejmentes 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		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Vegyes gyümölcsleves	621.01	148.57	2.22	3.57	1.97	26.10	13.77	0.42		
			Hentes tokány	817.06	195.47	14.83	10.75	3.20	9.61	0.00	0.41		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
		U	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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 383.19	1 048.62	38.08	26.64	7.86	165.84	40.57	2.82		





5/27/2025 kedd													
(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10		E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Vagdalt	724.92	173.43	18.13	6.59	2.34	10.18	0.37	0.34		
			Zöldborsófőzelék	1 134.32	271.37	11.87	12.87	3.77	26.40	1.17	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	2 842.73	680.08	34.77	20.07	6.15	88.02	1.54	0.90		
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6		E	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Vagdalt	548.47	131.21	10.20	3.40	1.19	14.79	0.53	0.20		
			Zöldborsófőzelék	902.38	215.88	9.71	8.51	2.11	24.61	3.58	0.04		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		





5/27/2025 kedd	(00160	U	Meggyes kevert	973.06	232.79	3.40	12.09	1.75	27.23	12.49	0.22		
			Összesen:	4 568.59	1 092.96	51.29	37.26	8.12	136.11	20.28	1.76		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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 kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24		
			Zöldborsófőzelék	902.38	215.88	9.71	8.51	2.11	24.61	3.58	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Meggyes kevert	860.81	205.93	4.98	6.06	1.57	32.47	15.29	0.22		
			Összesen:	4 255.91	1 018.15	55.06	33.45	8.28	122.20	19.40	2.08		





5/28/2025 szerda											
(00154)		Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10									
E	Burgonyaleves	658.17	157.46	3.88	6.42	2.33	20.72	0.83	0.62	 	
	Bolognai halragu	790.25	189.05	12.60	9.75	1.61	11.76	9.99	0.30		
	Tészta köret	1 263.96	302.38	10.50	6.09	0.86	51.03	0.00	0.49		
	Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
	Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
Összesen:		3 076.69	736.04	27.46	26.62	8.60	94.51	10.82	1.88		
(00160)		Tej-, tojás-, szójam. 4-6									
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
E	Bolognai halragu	448.10	107.20	7.92	4.88	0.87	7.30	5.99	0.20		
	Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
	Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
	Narancs	86.55	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.00		
	Burgonyaleves	532.02	127.28	3.37	4.62	1.73	17.77	0.62	0.60	 	
U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	 	





5/28/2025	(00160) Tej-,	U	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		
			Összesen:	4 398.89	1 052.37	34.87	28.10	11.09	161.37	19.30	3.46		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Burgonyaleves	532.02	127.28	3.37	4.62	1.73	17.77	0.62	0.60		
			Bolognai halragu	525.28	125.66	7.92	6.93	1.10	7.30	5.99	0.20		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
			Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
		U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Összesen:	4 303.11	1 029.45	41.65	28.67	9.49	148.77	15.47	3.42		





5/29/2025 csütörtök											
(00154)		Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10									
E	Csontleves	480.68	114.99	3.20	2.20	0.31	20.27	1.00	0.46		
	Rántott sertésszelet	1 063.54	254.43	21.44	11.21	3.07	16.64	0.48	0.48		
	Rizi-bizi	947.70	226.72	6.15	3.09	0.35	43.29	0.01	0.01		
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	Összesen:	2 549.46	609.91	31.39	16.60	3.73	82.80	1.49	1.45		
(00160)		Tej-, tojás-, szójam. 4-6									
T	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24		
	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	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		
E	Csontleves	391.51	93.66	2.75	1.82	0.25	16.30	0.75	0.20		
	Rántott sertésszelet	720.72	172.42	14.30	7.78	2.08	11.09	0.32	0.32		
	Rizi-bizi	712.11	170.36	4.30	2.07	0.24	33.44	0.01	0.01		
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		





5/29/2025 csütörtök	(00160)	U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 271.80	1 021.95	41.07	28.08	7.54	149.81	25.02	3.14		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24		
			Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27		
			Rántott sertésszelet	855.79	204.73	15.51	9.24	2.34	14.63	0.32	0.34		
			Rizi-bizi	765.77	183.20	4.65	3.02	0.35	34.14	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Összesen:	4 408.98	1 054.76	43.76	29.25	7.22	152.92	20.59	3.84		





5/30/2025 péntek											
(00154)		Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10									
E	Zöldborsóleves	436.97	104.54	3.95	3.20	0.36	14.67	0.26	0.28		
	Pincepörkölt	1 482.54	354.67	20.23	10.85	2.60	42.82	0.00	0.34		
	Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
	Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
	Összesen:	3 071.31	734.77	32.33	18.30	4.24	108.33	12.12	0.92		
(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		
	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	Zöldborsóleves	298.76	71.47	3.73	1.23	0.13	11.12	0.11	0.27		
	Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23		
	Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
	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	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		





5/30/2025 péntek (00161) Tejmentes 4-6	00160	U	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Összesen:	4 318.97	1 033.25	36.70	22.00	6.19	169.82	31.68	2.38		
		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		
			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	Zöldborsóleves	319.40	76.41	4.21	1.32	0.14	11.73	0.01	0.29		
			Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23		
			Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Összesen:	4 250.68	1 016.91	36.64	22.06	6.19	165.74	31.41	2.24		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

