



Tételes étlap 2025.06.30. - 2025.07.06.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/30/2025 hétfő (00153) Tej-,szója-,mandulamentes 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			
			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			
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
		E	Tarhonyás hús	1 780.71	426.01	22.24	16.31	3.18	47.09	0.01	0.51			
			Májgombóclevés	353.42	84.55	6.53	1.09	0.38	11.99	0.01	0.13	 		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
		U	Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18			
			Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
					Összesen:	4 815.84	1 152.13	44.86	29.01	9.16	175.30	19.76	1.73	





6/30/2025											
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		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	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		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E Májgombóclevés	353.42	84.55	6.53	1.09	0.38	11.99	0.01	0.13		
	Tarhonyás hús	1 479.86	354.03	20.74	12.25	2.69	39.80	0.01	0.45		
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
Összesen:		4 514.99	1 080.15	43.36	24.95	8.67	168.01	19.76	1.67		
(00161)											
Tejmentes 4-6											
T	Gyümölcstea	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		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
E	Májgombóclevés	309.83	74.12	6.52	1.08	0.38	9.42	0.01	0.13		





6/30/2025 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	E	Tarhonyás hús	1 458.47	348.92	20.52	12.24	2.69	38.80	0.01	0.44	 	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
			Összesen:	4 328.01	1 035.42	42.68	25.16	8.57	157.10	17.92	1.80		





7/1/2025 kedd												
(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6												
T	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
	Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13			
	Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01			
	Parajfőzelék	374.77	89.66	3.67	5.40	2.16	6.50	0.78	0.08			
	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
	Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15			
	Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18			
	U	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
	Összesen:	4 394.08	1 051.22	39.16	25.07	9.60	164.84	22.10	1.70			
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6												
T	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
	Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13			
	Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01			
	Parajfőzelék	374.77	89.66	3.67	5.40	2.16	6.50	0.78	0.08			





7/1/2025 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szárított	E	Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
		U	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
			Összesen:	4 394.08	1 051.22	39.16	25.07	9.60	164.84	22.10	1.70		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Főtt burgonya	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	515.11	123.23	3.67	9.11	2.58	6.50	0.78	0.08		
			Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
			Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24		
		U	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
			Összesen:	4 338.28	1 037.86	30.90	25.99	8.18	167.38	21.13	1.50		





7/2/2025 szerda											
(00153)		Tej-,szója-,mandulamentes 4-6									
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
E	Tarhonyaleves	483.54	115.68	1.95	4.37	1.08	16.64	0.34	0.43		
	Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
	Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23		
	Hagymás tört burgonya	726.26	173.75	3.99	3.10	0.35	31.66	0.00	0.03		
U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22		
	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	Összesen:	3 971.75	950.18	33.17	35.31	6.82	122.42	18.21	1.98		
(00160)		Tej-, tojás-, szójam. 4-6									
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
E	Tarhonyaleves	518.62	124.07	1.95	5.30	1.19	16.64	0.34	0.43		
	Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
	Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23		





7/2/2025 szerda	(00160) Tej-, tojás-, gyümölcs	E	Hagymás tört burgonya	726.26	173.75	3.99	3.10	0.35	31.66	0.00	0.03		
		U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Összesen:	4 006.83	958.57	33.17	36.24	6.93	122.42	18.21	1.98		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		E	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Párolt káposzta 1/2 adag	353.71	84.62	1.51	3.91	0.45	10.51	5.00	0.23		
			Hagymás tört burgonya	914.01	218.66	4.74	5.02	0.57	37.66	0.00	0.03		
		U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 999.42	956.79	35.16	35.67	6.43	121.41	19.40	1.36		





7/3/2025 csütörtök	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		E	Babgulyás	707.22	169.19	13.72	5.70	1.63	15.35	0.00	0.33		
			Szilvalekváros gombóc	1 348.74	322.67	7.45	3.45	0.34	63.17	10.63	0.44		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	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		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Összesen:		4 125.45	986.96	33.61	21.65	8.22	160.81	21.30	2.38		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		





7/3/2025 csütörtök	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Babgulyás	707.22	169.19	13.72	5.70	1.63	15.35	0.00	0.33		
			Szilvalekváros gombóc	1 348.74	322.67	7.45	3.45	0.34	63.17	10.63	0.44		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	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		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	4 125.45	986.96	33.61	21.65	8.22	160.81	21.30	2.38		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		E	Babgulyás	707.22	169.19	13.72	5.70	1.63	15.35	0.00	0.33		
			Szilvalekváros gombóc	1 348.74	322.67	7.45	3.45	0.34	63.17	10.63	0.44		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	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		





7/3/2025 csütörtök	(00161) Tejmentes	U	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		
			Összesen:	3 935.30	941.47	33.08	21.90	8.13	149.44	19.49	2.23		





7/4/2025 péntek	(00153) Tej-, szója-, mandulamentes 4-6	T	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		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
		E	Szárnyasaprólék leves	573.98	137.32	14.69	3.61	0.62	11.26	0.20	1.03		
			Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	10.20	0.02		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			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:	3 954.35	946.03	41.64	29.90	6.28	126.01	14.08	2.57		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	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		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
		E	Szárnyasaprólék leves	573.98	137.32	14.69	3.61	0.62	11.26	0.20	1.03		
			Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	10.20	0.02		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		





7/4/2025 péntek	(00160)	U	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	3 954.35	946.03	41.64	29.90	6.28	126.01	14.08	2.57		
	Tejmentes 4-6	T	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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05		
			Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	10.20	0.02		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 840.01	918.67	41.74	30.22	6.20	118.47	12.07	2.73		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

