



Tételes étlap 2025.07.07. - 2025.07.13.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/7/2025 hétfő (00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6		T	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.47	0.50		
			Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Zellerkrémleves	387.97	92.82	2.22	5.19	1.63	8.99	0.54	0.31		
			Pirított zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Bolognai ragu	519.63	124.31	10.38	5.80	1.60	7.50	5.99	0.18		
			Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
		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		
			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		
				Összesen:	4 477.11	1 071.08	35.85	36.72	12.66	146.84	20.15	2.65	





7/7/2025 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		
			Tormás szardíniakrém	422.36	101.04	6.80	7.83	2.28	0.70	0.47	0.42		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Zellerkrémleves	387.97	92.82	2.22	5.19	1.63	8.99	0.54	0.31		
			Pírtott zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Bolognai ragu	519.63	124.31	10.38	5.80	1.60	7.50	5.99	0.18		
			Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
		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		
			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		
			Összesen:	4 335.26	1 037.14	35.16	33.28	11.71	146.82	20.15	2.57		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tormás szardíniakrém	422.36	101.04	6.80	7.83	2.28	0.70	0.47	0.42		
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





7/7/2025 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	E	Zellerkrémleves	367.36	87.89	2.36	4.28	1.53	9.70	0.54	0.31		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Bolognai ragu	596.82	142.78	10.38	7.84	1.83	7.50	5.99	0.18		
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
	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		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Összesen:	4 334.38	1 036.94	40.94	38.52	12.29	130.28	15.86	2.69		





7/8/2025 kedd											
(00153) Tej-, szója-, mandulamentes 4-6											
(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	
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
	E	Karfiollevés	404.18	96.69	2.32	5.10	0.59	10.21	0.15	0.09	
		Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15	
		Sárgaborsó főzelék	788.06	188.53	9.94	5.11	1.79	25.48	0.59	0.26	
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
		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:		4 299.81	1 028.65	44.49	30.45	8.18	142.87	16.25	2.40	
(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	
		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	
		Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15	
		Sárgaborsó főzelék	788.06	188.53	9.94	5.11	1.79	25.48	0.59	0.26	
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06	





7/8/2025 kedd	00160	U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 188.30	1 001.98	45.06	26.79	7.78	143.88	16.28	2.40		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Karfiolleves	292.62	70.00	2.98	1.43	0.19	11.15	0.15	0.09		
			Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15		
			Sárgaborsó főzelék	983.42	235.27	12.38	6.21	1.94	32.20	0.59	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			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		
			Összesen:	4 139.61	990.32	46.69	28.34	7.73	135.85	12.57	2.68		





7/9/2025 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		
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	E	Paradicsomleves	779.86	186.57	3.05	6.10	0.67	29.58	15.05	0.60		
		Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
	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		
		Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
		Összesen:	4 442.04	1 062.70	36.80	33.12	6.61	152.59	49.98	2.62		
(00160)												
Tej-, tojás-, szójam. 4-6												
	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		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	E	Paradicsomleves	779.86	186.57	3.05	6.10	0.67	29.58	15.05	0.60		
		Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		





7/9/2025 szerda	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		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		
			Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
			Összesen:	4 442.04	1 062.70	36.80	33.12	6.61	152.59	49.98	2.62		
	(00161) Tejmentes 4-6	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		
			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		
		E	Paradicsomleves	779.86	186.57	3.05	6.10	0.67	29.58	15.05	0.60		
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
			Összesen:	3 830.19	916.32	36.32	33.31	7.21	110.86	37.93	2.40		





7/10/2025 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		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
		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	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20		
		Temesvári sertésragu	465.77	111.43	10.89	5.77	1.59	3.81	0.48	0.40		
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
		Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01		
	U	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		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Összesen:	4 153.56	993.70	35.05	31.23	11.55	145.02	11.82	2.87		





7/10/2025 csütörtök											
(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		
	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
	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 Rántott leves	379.69	90.83	1.62	5.76	0.70	8.06	0.01	0.20		
	Temesvári sertésragu	517.39	123.78	11.18	7.26	2.54	3.25	0.39	0.41		
	Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
	Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01		
	U 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		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Összesen:	4 132.82	988.73	34.66	32.67	12.48	140.94	11.73	2.88		
	(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		
	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		





7/10/2025 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	T	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05		
			Temesvári sertésragu	531.90	127.25	11.24	7.58	2.73	3.33	0.47	0.41		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
			Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01		
		U	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		
			Összesen:	3 908.10	934.97	35.83	30.94	12.51	130.22	9.99	2.58		





7/11/2025 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		
	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		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
	E Zöldborsóleves	298.76	71.47	3.73	1.23	0.13	11.12	0.11	0.27		
	Rakott burgonya	1 310.99	313.63	9.19	15.31	6.39	33.83	1.66	1.06		
	U Sárgarépaszendvicskrém	481.41	115.17	2.18	5.10	0.58	14.53	0.00	0.51		
	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:		3 934.59	941.30	29.91	31.86	10.70	130.93	12.44	3.33		
(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	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		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
	E Zöldborsóleves	298.76	71.47	3.73	1.23	0.13	11.12	0.11	0.27		
E	Rakott burgonya	1 310.99	313.63	9.19	15.31	6.39	33.83	1.66	1.06		





7/11/2025 péntek	(00160) Tej-, tojás-,	U	Sárgarépas szendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49	 	
			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:	3 927.52	939.61	29.86	31.79	10.70	130.71	12.44	3.31		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		E	Zöldborsóleves	319.40	76.41	4.21	1.32	0.14	11.73	0.01	0.29	 	
			Rakott burgonya	1 380.03	330.15	10.54	16.51	6.70	33.89	1.66	1.10	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Sárgarépas szendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49	 	
			Teljes kiőrlésű 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		
			Összesen:	4 321.72	1 033.92	35.79	33.94	10.97	143.45	10.53	3.71		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

