



Tételes étlap 2025.07.14. - 2025.07.20.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
7/14/2025 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			
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25			
			Ketchup	113.40	27.13	0.53	0.10	0.00	6.00	6.00	0.54			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16			
			Káposztás tészta	1 524.88	364.80	10.93	8.41	1.10	60.61	9.99	0.90			
			Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15			
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05			
			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:	4 685.39	1 120.91	48.99	30.85	7.62	159.63	34.15	2.90			





7/14/2025													
hétfő													
(00160)													
Tej-, tojás-, szójam. 4-6													
(00161)	Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
			Ketchup	113.40	27.13	0.53	0.10	0.00	6.00	6.00	0.54		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Káposztás tészta	1 432.98	342.82	4.33	7.33	0.87	63.07	12.01	0.65		
			Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Jégсалáta	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:	4 593.49	1 098.93	42.39	29.77	7.39	162.09	36.17	2.65		
				T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01
Virsli	484.68				115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
Ketchup	113.40				27.13	0.53	0.10	0.00	6.00	6.00	0.54		
Teljes kiörlésű 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		
	Káposztás tészta			1 524.88	364.80	10.93	8.41	1.10	60.61	9.99	0.90		





7/14/2025 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	E	Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	4 495.24	1 075.42	48.46	31.10	7.53	148.26	32.34	2.75		





7/15/2025 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		
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		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	Rántott hal	851.57	203.73	14.12	7.32	1.34	19.44	0.48	0.47		
		Almaleves	290.02	69.38	1.17	1.96	0.99	11.31	3.39	0.41		
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		Párolt kukorica	297.44	71.16	2.39	1.43	0.19	12.08	0.00	0.34		
	U	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 674.48	1 118.29	35.49	20.56	5.20	194.85	35.93	2.13		





7/15/2025											
kedd											
(00160)											
Tej-, tojás-, szójam. 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	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 Almaleves	290.02	69.38	1.17	1.96	0.99	11.31	3.39	0.41		
	Rántott hal	851.57	203.73	14.12	7.32	1.34	19.44	0.48	0.47		
	Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
	Párolt kukorica	297.44	71.16	2.39	1.43	0.19	12.08	0.00	0.34		
	U Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
	Összesen:	4 674.48	1 118.29	35.49	20.56	5.20	194.85	35.93	2.13		
(00161)	Tejmentes 4-6										
	T Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





7/15/2025 kedd (00161) Tejmentes 4-6	T	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	E	Almaleves	311.79	74.59	1.27	2.44	1.27	11.42	3.50	0.41		
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49		
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		Majonézes kukorica	459.57	109.95	2.45	4.11	0.61	15.85	3.00	0.18		
	U	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 655.81	1 113.82	35.56	24.90	5.88	184.09	35.36	2.27		





7/16/2025 szerda											
(00153)											
Tej-,szója-,mandulamentes 4-6											
T	Gyümölcstea	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00		
	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		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E Zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
	Csikós tokány	570.90	136.58	11.23	8.43	3.07	3.79	0.39	0.48		
	Röszti	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
	U Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Mákos kevert	707.56	169.27	3.46	8.07	1.31	20.35	6.99	1.04		
Összesen:		3 926.59	939.38	29.98	36.25	9.36	121.76	29.23	3.05		
(00160)											
Tej-, tojás-, szójam. 4-6											
T	Gyümölcstea	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00		
	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		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E Zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
	Csikós tokány	518.31	124.00	11.27	6.52	2.48	4.91	0.39	0.41		





7/16/2025 szerda	(00160) Tej-, tojás-, gyümölcs	E	Rösztli	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Mákos kevert	707.56	169.27	3.46	8.07	1.31	20.35	6.99	1.04		
			Összesen:	3 874.00	926.80	30.02	34.34	8.77	122.88	29.23	2.98		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00		
			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		
			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	Zöldségleves snidlinges galuskával	375.20	89.76	4.62	0.85	0.17	15.71	0.03	0.43		
			Csikós tokány	489.36	117.07	11.00	6.50	2.47	3.50	0.39	0.41		
			Rösztli	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Mákos kevert	707.56	169.27	3.46	8.07	1.31	20.35	6.99	1.04		
			Összesen:	3 952.04	945.46	32.08	35.12	8.79	123.63	27.39	3.47		





7/17/2025 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		
	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		
	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 Olasz zöldségleves	381.38	91.24	1.96	5.54	1.80	8.12	0.17	0.35		
	Tejszínes gombás csirke	732.59	175.26	18.38	7.68	2.55	7.95	0.78	0.15		
	Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
	U Csicseriborsókrém	271.60	64.98	4.08	0.81	0.10	10.26	0.00	0.54		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Jégсалáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
Összesen:		4 011.26	959.64	44.58	21.69	6.25	144.67	11.62	2.20		
(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	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	Olasz zöldségleves	381.38	91.24	1.96	5.54	1.80	8.12	0.17	0.35		





7/17/2025 csütörtök	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Tejszínes gombás csirke	732.59	175.26	18.38	7.68	2.55	7.95	0.78	0.15		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		U	Csicseriborsókrém	271.60	64.98	4.08	0.81	0.10	10.26	0.00	0.54		
			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:	4 011.26	959.64	44.58	21.69	6.25	144.67	11.62	2.20		
	(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	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			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	Olasz zöldségleves	372.98	89.23	2.36	5.59	1.81	7.19	0.00	0.37		
			Tejszínes gombás csirke	837.84	200.44	18.38	10.46	2.87	7.95	0.78	0.15		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		U	Csicseriborsókrém	271.60	64.98	4.08	0.81	0.10	10.26	0.00	0.54		
			Császárzsemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 169.65	997.52	45.65	26.06	6.84	143.25	7.77	3.12		





7/18/2025 péntek											
(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	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
	E Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33		
	Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40		
	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	U Meggybefőtt, magozott	226.59	54.21	0.36	0.11	0.00	12.48	12.48	0.00		
	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
	Összesen:	4 026.27	963.22	35.64	32.63	8.94	129.67	32.93	1.73		
(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6											
T	Gyümölcstea	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00		
	Tormás szardíniakrém	422.36	101.04	6.80	7.83	2.28	0.70	0.47	0.42		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
E	Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33		
	Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40		
	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
U	Meggybefőtt, magozott	226.59	54.21	0.36	0.11	0.00	12.48	12.48	0.00		





7/18/2025 péntek (00161) Tejmentes 4-6	00160	U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
			Összesen:	3 884.42	929.28	34.95	29.19	7.99	129.65	32.93	1.65		
	00161	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 kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		E	Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33		
			Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
			Meggybefőtt, magozott	377.65	90.35	0.60	0.18	0.00	20.80	20.80	0.01		
			Összesen:	3 891.88	931.08	35.38	29.46	7.99	128.70	28.26	1.67		
	00162												

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

