



Tételes étlap 2025.07.21. - 2025.07.27.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/21/2025 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		
			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	Burgonyás tészta	1 803.39	431.43	13.74	5.25	0.74	81.11	0.00	0.89		
			Sertésraguleves	444.95	106.45	9.75	5.23	1.38	4.85	0.00	0.26		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	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		
			Összesen:	4 509.30	1 078.78	42.68	23.86	5.89	171.04	21.13	2.85		
	(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		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Sertésraguleves	480.03	114.84	9.75	6.16	1.48	4.85	0.00	0.26		
			Burgonyás tészta	1 673.47	400.35	12.24	7.91	1.04	69.11	0.00	0.88		





7/21/2025 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	E	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	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		
			Összesen:	4 182.75	1 000.65	40.75	24.40	5.27	152.52	19.29	2.97		





7/22/2025 kedd												
(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6												
T	Tejeskávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	0.24			
	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			
	Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14			
	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28			
	Tökfőzelék	493.96	118.17	2.49	6.62	1.71	11.97	0.49	0.07			
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
	Meggyes kevert	973.06	232.79	3.40	12.09	1.75	27.23	12.49	0.22			
Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24				
	Összesen:	4 180.28	1 000.08	37.43	32.56	6.65	137.68	31.66	2.08			
(00161) Tejmentes 4-6												
T	Tejeskávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	0.24			
	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			
E	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10			





7/22/2025 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Tökfőzelék	493.96	118.17	2.49	6.62	1.71	11.97	0.49	0.07		
			Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14		
			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		
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Összesen:	3 990.69	954.71	40.36	28.51	6.71	132.40	32.64	1.75		





7/23/2025 szerda														
(00153)														
Tej-,szója-,mandulamentes 4-6														
(00161)	Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24			
			Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		E	Zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08			
			Tökmagos rántott sertéskaraj	943.08	225.62	19.94	9.62	2.76	14.56	0.42	0.42			
			Spenótos burgonyapüré	781.06	186.86	4.77	4.24	1.62	31.62	0.39	0.07			
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02			
		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			
			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:	3 979.82	952.12	41.11	22.93	7.27	143.30	20.66	1.39				
(00161)	Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24			
		E	Zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08			
			Tökmagos rántott sertéskaraj	978.99	234.21	20.64	10.24	2.92	14.59	0.42	0.44			
			Spenótos burgonyapüré	781.06	186.86	4.77	4.24	1.62	31.62	0.39	0.07			
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02			





7/23/2025	szerda (00161) Tejmentes 4-6	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		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Összesen:	3 925.87	939.21	42.07	23.94	7.36	136.83	18.82	1.62		





7/24/2025 csütörtök											
(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		
	Virslí	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
	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		
	E Bakonyi betyárleves	688.63	164.74	12.17	8.19	3.34	10.32	0.47	0.57		
		1 547.20	370.14	9.32	4.40	0.64	71.93	9.47	0.81		
		86.55	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.00		
	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	0.13		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.01		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
	Összesen:	4 693.08	1 122.75	41.64	29.46	9.85	169.73	30.81	3.51		
(00161) Tejmentes 4-6											
T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
	Virslí	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
	Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	7.20	0.65		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
	E Bakonyi betyárleves	609.34	145.78	11.27	7.39	3.17	8.32	0.59	0.45		
		1 534.57	367.12	9.46	6.00	0.91	67.44	8.47	0.83		





7/24/2025 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E	Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 497.57	1 075.98	40.65	30.61	9.86	156.12	28.12	3.27		





7/25/2025 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		
	Vöröslencse krém	304.26	72.79	5.11	0.56	0.07	12.32	0.00	0.53		
	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 Brokkolikrémleves	277.32	66.35	3.32	3.37	1.95	5.60	0.78	0.34		
	Édes-savanyú csirke	720.18	172.29	19.99	2.80	0.43	16.47	5.46	0.56		
	Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
	U Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Összesen:	4 133.58	988.91	44.01	12.97	3.75	173.09	38.30	2.30		
(00161)											
Tejmentes 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Vöröslencse krém	304.26	72.79	5.11	0.56	0.07	12.32	0.00	0.53		
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
E	Brokkolikrémleves	490.02	117.23	4.00	7.13	2.40	9.12	0.78	0.09		
	Édes-savanyú csirke	737.32	176.39	16.56	3.67	0.54	18.96	9.66	0.33		
	Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		





'25/202	(00161	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
			Összesen:	3 803.76	910.00	40.45	17.50	5.00	141.62	35.20	1.47		



.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

