



Tételes étlap 2025.08.11. - 2025.08.17.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/11/2025 hétfő (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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		E	Palócleves	942.26	225.42	12.10	12.62	3.42	15.60	0.63	0.12		
			Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57	 	
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	4 559.29	1 090.75	38.44	34.20	8.63	155.49	40.87	2.28		





8/12/2025 kedd (00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Margarin	465.00	111.24	0.04	12.25	3.33	0.07	0.00	0.67		
		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		
		Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
	E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
		Paradicsom mártás	390.24	93.36	1.86	3.05	0.35	14.48	5.99	0.30		
		Húsgombóc	615.36	147.22	10.81	3.85	1.29	17.15	0.00	0.10		
		Főtt burgonya	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	0.00	0.02		
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
		Összesen:	4 173.24	998.39	28.13	32.12	12.00	147.56	21.42	2.99		





8/13/2025	szerda (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		
			Spárgás szendvicskrém	131.74	31.52	1.21	2.02	0.28	2.02	0.00	0.46		
		E	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10		
			Mexikói sertésragu	742.06	177.53	13.44	9.09	2.01	10.27	0.00	0.69		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40		
			Összesen:	4 209.22	1 007.00	33.32	31.96	7.20	144.51	8.83	2.05		





8/14/2025 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	FokhagymakréMLEves	269.77	64.54	1.91	3.28	1.96	6.78	0.78	0.05		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02		
			Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
		U	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Kókuszirizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 573.06	1 094.04	40.88	32.11	10.51	157.17	17.61	1.43		





8/15/2025 péntek (00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
		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	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.08		
		Rakott karfiol tejmentes	1 697.46	406.09	19.77	14.67	4.21	48.25	0.78	0.54		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
		Összesen:	4 392.25	1 050.80	42.23	31.69	9.55	142.48	32.78	2.18		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

