



Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/8/2025 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			





9/8/2025 hétfő	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Csirkeraguleves	672.26	160.83	16.38	8.15	1.01	5.21	0.00	0.39		
			Káposztás tészta	1 800.71	430.79	5.21	7.92	0.95	82.48	22.33	0.67		
			Keksz	520.12	124.43	2.05	3.65	1.03	20.69	9.99	0.15		
		Összesen:	2 993.09	716.05	23.64	19.72	2.99	108.38	32.32	1.21			
	(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		
			Teljes kiőrlésű 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		





9/8/2025 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		





9/9/2025 kedd (00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcsstea	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		





9/9/2025 kedd													
(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10		E	Almaleves	522.70	125.05	1.65	2.83	1.48	22.65	12.57	0.52		
			Rántott hal	1 158.24	277.09	19.36	8.87	1.69	28.74	0.64	0.82	 	
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Párolt kukorica	358.40	85.74	2.87	1.75	0.23	14.51	0.00	0.43		
			Összesen:	3 263.26	780.68	29.48	19.23	4.07	120.15	13.21	1.98		
(00161) Tejmentes 4-6		T	Gyümölcsstea	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 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	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		





9/9/2025 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	U	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		





9/10/2025 szerda											
(00153)											
Tej-,szója-,mandulamentes 4-6											
T	Gyümölcsstea	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		
(00154)											
Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10											
E	Zöldségleves	376.53	90.08	3.43	1.45	0.18	15.49	0.28	0.16		
	Csikós tokány	853.39	204.16	16.79	11.60	4.47	7.89	0.78	0.58		
	Röszti	1 346.52	322.13	4.94	11.80	1.97	48.66	0.00	0.12		
	Összesen:	2 576.44	616.37	25.16	24.85	6.62	72.04	1.06	0.86		





9/10/2025	szerda (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		
			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:	3 952.04	945.46	32.08	35.12	8.79	123.63	27.39	3.47		





9/11/2025 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		
			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		





9/11/2025 csütörtök	(00154) Tej-, tojás-,mogyorómentes 7-10	E	Olasz zöldségleves	369.99	88.52	1.90	4.31	1.08	10.22	0.24	0.71		
			Tejszínes gombás csirke	972.61	232.68	22.89	10.41	3.67	11.58	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
			Összesen:	2 566.52	614.00	30.39	20.50	5.42	76.05	1.41	1.11		
	(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		





9/11/2025 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E	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		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Jégсалáta	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		





9/12/2025 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		
			Gyümölcsstea	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		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	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		
			Nektarin	115.54	27.64	0.47	0.23	0.03	5.89	0.00	0.00		
		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:	4 054.65	970.01	35.71	32.66	8.97	131.40	32.93	1.72		
	(00154) Tej-, tojás-, mogyorómentes 7-10	E	Babgulyás	1 008.60	241.29	20.23	8.26	2.42	21.03	0.00	0.98		
			Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	1.39		
			Nektarin	184.87	44.23	0.75	0.37	0.04	9.42	0.00	0.00		
			Összesen:	2 751.49	658.25	30.20	23.32	6.57	80.77	0.00	2.37		





9/12/2025 péntek (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 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	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		
		Nektarin	231.08	55.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
	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:	3 963.10	948.11	35.72	29.52	8.04	132.82	28.26	1.66		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

