



Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/15/2025 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	Sertésraguleves	444.95	106.45	9.75	5.23	1.38	4.85	0.00	0.26		
			Burgonyás tészta	1 803.39	431.43	13.74	5.25	0.74	81.11	0.00	0.89		
			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		





9/15/2025 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		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Sertésraguleves	730.97	174.87	15.41	8.80	2.17	8.14	0.00	0.71		
			Burgonyás tészta	2 131.10	509.83	14.74	12.04	1.54	84.40	0.00	0.94		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Összesen:	2 890.84	691.58	30.45	20.89	3.71	93.84	0.00	1.90		





9/16/2025 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			
	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10			
	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 kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	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:	4 171.09	997.87	38.86	34.52	6.88	131.19	29.81	2.04			
(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			





9/16/2025 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			
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Zöldséges rizsleves	351.93	84.19	1.80	2.13	0.27	14.45	0.05	0.10		
			Sertés pörkölt	808.56	193.44	17.72	11.29	2.84	4.97	0.00	0.19		
			Tökfőzelék	774.48	185.28	4.26	9.52	2.69	20.33	0.81	0.06		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Összesen:	2 551.64	610.44	28.86	23.32	5.94	70.53	2.70	0.70			





9/17/2025 szerda											
(00153)											
Tej-,szója-,mandulamentes 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Tökmagos rántott sertéskaraj	978.99	234.21	20.64	10.24	2.92	14.59	0.42	0.44		
	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
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:	4 218.81	1 009.28	37.99	26.06	6.57	152.77	25.45	1.90		
(00161)											
Tejmentes 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		





9/17/2025	szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	Tökmagos rántott sertéskaraj	978.99	234.21	20.64	10.24	2.92	14.59	0.42	0.44			
				Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02			
				Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
			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:	4 246.53	1 015.91	39.00	26.51	6.51	152.27	23.61	2.11			
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
				Tökmagos rántott sertéskaraj	951.32	227.59	23.42	11.45	3.22	7.44	0.00	0.19			
				Tört burgonya	1 252.31	299.60	5.75	9.74	1.11	46.00	0.00	0.03			
				Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
				Összesen:	2 721.22	651.01	29.61	21.24	4.33	82.74	0.00	0.48			





9/18/2025 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		
	Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
	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		
E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	10.20	0.02		
	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
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		
	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:		4 219.11	1 009.36	21.75	26.70	8.14	167.74	20.87	1.65		
(00161) Tejmentes 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
	Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Ízes bukta	1 582.77	378.65	8.92	14.57	1.89	52.44	10.20	0.02		





9/18/2025 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E	Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
		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:	4 254.26	1 017.77	21.61	29.43	8.71	163.65	19.06	1.65		
	(00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10	E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Ízes bukta	1 832.80	438.47	11.15	13.81	1.86	66.80	14.00	0.03		
			Alma	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 467.03	590.19	11.69	14.21	1.86	101.80	14.00	0.05		





9/19/2025 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		
	Párolt csirkemell	581.93	139.22	20.01	5.59	0.77	2.20	0.05	0.15		
	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:	3 995.33	955.84	44.03	15.76	4.09	158.82	32.89	1.89		
(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		





9/19/2025 péntek (00164) Tej-, tojás-, szójamentes 7-10 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		
	E	Brokkolikrémleves	487.90	116.72	4.80	5.65	2.39	11.53	0.86	0.44		
		Párolt csirkemell	674.16	161.28	24.95	5.79	0.82	2.30	0.05	0.19		
		Párolt rizs	1 223.92	292.80	5.60	5.78	0.67	54.25	0.00	0.21		
		Összesen:	2 385.98	570.80	35.35	17.22	3.88	68.08	0.91	0.84		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

