



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/6/2025 hétfő (00149) Glutén-,laktózmentes 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			
			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			
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86			
		E	Palócleves	837.29	200.31	11.45	9.79	3.07	16.37	0.63	0.12			
			Mákos tészta	1 261.87	301.88	4.46	8.17	1.64	51.36	11.67	0.30			
		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			
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86			
			Összesen:	4 166.93	996.88	21.83	30.88	8.31	153.19	43.62	3.17			





10/6/2025											
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		
	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		
	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		
	E Palócleves	837.01	200.24	12.10	9.83	3.10	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		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
Összesen:		4 568.69	1 093.00	38.53	32.61	8.64	159.52	40.84	2.63		
(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		





10/6/2025 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	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		





10/7/2025 kedd	(00149) Glutén-,laktózmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
		E	Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
			Húsgombóc	615.36	147.22	10.81	3.85	1.29	17.15	0.00	0.10		
			Zöldséges rizsleves	288.71	69.07	1.39	1.99	0.24	11.31	0.01	0.28		
			Paradicsom mártás	491.27	117.53	1.08	3.00	0.32	21.41	11.99	0.30		
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Keksz	1 000.00	239.23	0.47	10.56	2.86	34.92	10.32	0.25		
			Összesen:	4 573.49	1 094.14	18.57	31.94	11.40	179.05	32.25	3.74		





10/7/2025 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		
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	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		
	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
	E Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
	Húsgombóc	587.74	140.61	10.27	3.37	1.17	17.13	0.00	0.09		
	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		
	Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
	U Keksz	1 740.04	416.28	8.18	14.60	4.10	62.54	19.98	0.40		
	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Összesen:	4 912.81	1 175.33	32.73	32.70	12.27	185.83	33.89	2.83		
(00161) Tejmentes 4-6											
T	Gyümölcstea	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		





10/7/2025 kedd (00161) Tejmentes 4-6	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		





10/8/2025 szerda											
(00149)		Glutén-,laktózmentes 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	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
	Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
	E Rántott leves	448.97	107.41	1.67	3.94	0.44	16.04	0.18	0.23		
	Rakott karfiol	1 285.84	307.62	14.45	10.57	3.06	38.29	0.59	0.49		
	Gluténmentes zsemle	260.00	62.20	0.24	0.68	0.07	13.18	0.74	0.43		
	U 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		
	Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
Összesen:		4 018.03	961.25	22.86	28.45	7.58	149.30	32.44	3.64		
(00153)		Tej-,szója-,mandulamentes 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	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
E	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20		
	Rakott karfiol tejmentes	1 285.84	307.62	14.45	10.57	3.06	38.29	0.59	0.49		
	Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		





10/8/2025	(00153)	U	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		
			Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Összesen:	4 251.25	1 017.06	35.23	28.05	7.81	154.57	32.27	2.45		
	(00161)	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		





10/9/2025 csütörtök	(00149) Glutén-,laktózmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
		E	Fokhagymakrémleves	269.20	64.40	1.18	3.23	1.93	7.50	0.85	0.05		
			Pirított zsemlekocka	130.00	31.10	0.12	0.34	0.04	6.59	0.37	0.22		
			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	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 324.34	1 034.54	31.82	29.63	10.54	155.58	17.68	1.99		





10/9/2025 csütörtök	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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		
			Pírtott zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
		U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 328.17	1 035.46	37.55	28.40	10.56	154.39	18.07	1.35		
	(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		





10/9/2025 csütörtök (00161) Tejmentes 4-6	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		
		Kókuszrizs	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		





10/10/2025 péntek												
(00149) Glutén-,laktózmentes 4-6		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Spárgás szendvicskrém	148.29	35.48	1.33	2.03	0.28	2.85	0.00	0.47	
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
		E	Zöldségleves	296.59	70.95	2.75	1.35	0.16	11.67	0.28	0.60	
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03	
			Mexikói sertésragu	646.89	154.76	13.21	7.16	1.79	9.17	0.00	0.69	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Burgonyás pogácsa	1 120.99	268.18	1.54	14.15	3.82	32.83	0.33	0.41	
			Összesen:	3 926.16	939.28	24.46	28.42	6.43	142.96	9.07	3.08	
(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6		T	Spárgás szendvicskrém	148.29	35.48	1.33	2.03	0.28	2.85	0.00	0.47	
			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	
		E	Zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08	
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03	
			Mexikói sertésragu	742.06	177.53	13.44	9.09	2.01	10.27	0.00	0.69	
			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:	4 005.54	958.28	32.01	29.46	6.78	139.39	8.86	2.04	





10/10/2025 péntek (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		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

