



Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/20/2025 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 paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
			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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		E	Nyírségi gombóclevés	631.04	150.97	15.82	2.37	1.13	16.14	0.39	0.58		
			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	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	4 523.20	1 082.12	46.44	21.89	6.96	172.10	11.06	3.76		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		





10/20/2025 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	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		
		E	Nyírségi gombóclevés	663.02	158.62	15.32	4.99	1.82	12.75	0.59	0.58		
			Darásmetélt	1 381.42	330.48	10.60	6.85	0.99	56.22	0.00	0.37		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			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		
			Összesen:	4 079.97	976.08	41.68	26.52	7.70	140.74	20.48	3.28		





10/21/2025 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		
			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		
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Csontleves	391.51	93.66	2.75	1.82	0.25	16.30	0.75	0.20		
			Paradicsomos káposzta	920.24	220.15	6.36	5.60	0.62	35.52	7.99	0.78		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		U	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:	4 505.13	1 077.79	45.25	31.16	6.04	152.08	31.90	2.61			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27	 	





10/21/2025 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Paradicsomos káposzta	920.24	220.15	6.36	5.60	0.62	35.52	7.99	0.78		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	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:	4 139.64	990.36	44.52	31.44	5.99	130.73	29.34	2.33		





10/22/2025 szerda	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztejes tejeskávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	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		
			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	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20		
			Zöldborsós sertésragu	738.71	176.73	14.32	8.65	2.56	10.19	0.22	0.15		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Jégسالáta	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			
	Lencsekrém		295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53			
		Összesen:	4 499.41	1 076.43	41.00	26.06	6.01	167.57	18.90	2.01			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes tejeskávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	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		
			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		





10/22/2025	szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05	 	
			Zöldborsós sertésragu	767.82	183.69	14.41	9.38	2.84	10.19	0.22	0.19		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Jégсалáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	 	
			Összesen:	4 285.08	1 025.14	41.60	24.67	6.10	157.28	17.05	2.04		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

