



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/3/2025 hétfő	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		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 Tarhonyás hús	1 780.71	426.01	22.24	16.31	3.18	47.09	0.01	0.51	 	
		Májgombóclevés	353.42	84.55	6.53	1.09	0.38	11.99	0.01	0.13	 	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
	Összesen:	4 836.27	1 157.02	44.62	29.01	9.16	177.06	19.76	1.73			
	(00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
Teljes kiörlésű 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			
Zala felvágott		204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06			





11/3/2025 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	E	Májgombóclevés	309.83	74.12	6.52	1.08	0.38	9.42	0.01	0.13			
		Tarhonyás hús	1 458.47	348.92	20.52	12.24	2.69	38.80	0.01	0.44			
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25			
		Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00			
	U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
		Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18			
		Összesen:	4 348.44	1 040.31	42.44	25.16	8.57	158.86	17.92	1.80			





11/4/2025 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
			Parajfőzelék	374.77	89.66	3.67	5.40	2.16	6.50	0.78	0.08		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Zsemle, vizes	308.33	73.76	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.17		
			Keksz	435.01	104.07	2.04	3.65	1.02	15.63	4.99	0.10		
	U	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24			
		Összesen:	4 350.92	1 040.89	39.15	25.07	9.59	162.27	19.60	1.64			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Főtt burgonya	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	515.11	123.23	3.67	9.11	2.58	6.50	0.78	0.08		





11/4/2025 kedd (00161) Tejmentes 4-6	E	Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24	
		Keksz	239.08	57.19	1.02	1.82	0.51	9.10	3.74	0.07	
	U	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24	
		Összesen:	4 099.20	980.66	29.87	24.16	7.66	158.28	17.38	1.42	





11/5/2025 szerda	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcsstea	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		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
			Szilvalekváros gombóc	1 061.98	254.06	6.04	3.32	0.33	48.11	5.48	0.34		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		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		
	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:			3 821.15	914.16	32.20	21.06	8.16	145.75	16.15	2.28		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		





11/5/2025 szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
		Szilvalekváros gombóc	1 061.98	254.06	6.04	3.32	0.33	48.11	5.48	0.34		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	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		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	Összesen:		3 631.00	868.67	31.67	21.31	8.07	134.38	14.34	2.13		





11/6/2025 csütörtök		(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6										
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	E	Tarhonyaleves	498.86	119.34	3.05	4.55	1.12	16.23	0.00	0.47		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23		
		Hagymás tört burgonya	726.26	173.75	3.99	3.10	0.35	31.66	0.00	0.03		
	U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22		
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
Összesen:		4 039.31	966.34	33.70	34.70	6.86	127.27	24.86	1.79			
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
	E	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Párolt káposzta 1/2 adag	353.71	84.62	1.51	3.91	0.45	10.51	5.00	0.23		





11/6/2025 csütörtök (00161) Tejmentes 4-6	E	Hagymás tört burgonya	914.01	218.66	4.74	5.02	0.57	37.66	0.00	0.03	
	U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22	
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
		Összesen:	4 051.66	969.29	34.59	34.88	6.43	126.67	26.39	1.13	





11/7/2025 péntek	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43			
		E	Szárnyasaprólék leves	573.98	137.32	14.69	3.61	0.62	11.26	0.20	1.03			
			Mákos guba	1 227.52	293.67	8.57	7.73	2.03	47.14	12.42	0.45			
			Vaníliásodó	309.07	73.94	0.36	0.48	0.00	16.98	10.19	0.17			
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05			
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20			
			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:		3 908.17	934.99	41.65	23.54	6.42	137.69	26.49	3.17				
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		E	Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05			
			Mákos guba	1 227.52	293.67	8.57	7.73	2.03	47.14	12.42	0.45			
			Vaníliásodó	309.07	73.94	0.36	0.48	0.00	16.98	10.19	0.17			
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05			





117/2025 péntek (00161) Tejmentes 4-6	U	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	3 793.83	907.63	41.75	23.86	6.34	130.15	24.48	3.33		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

