



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 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		
			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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Zellerkrémleves	387.97	92.82	2.22	5.19	1.63	8.99	0.54	0.31		
			Pírtott zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Bolognai ragu	519.63	124.31	10.38	5.80	1.60	7.50	5.99	0.18		
			Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
		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		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
				Összesen:	4 477.11	1 071.08	35.85	36.72	12.66	146.84	20.15	2.65	





11/10/2025 hétfő (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		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	E	Zellerkrémleves	367.36	87.89	2.36	4.28	1.53	9.70	0.54	0.31	 	
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Bolognai ragu	596.82	142.78	10.38	7.84	1.83	7.50	5.99	0.18		
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37	 	
	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		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Összesen:	4 334.38	1 036.94	40.94	38.52	12.29	130.28	15.86	2.69		





11/10/2025	hétfő	(00185)	Hal és halkészítmény-mentes	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
					Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
					Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
					Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
				E	Zellerkrémleves	317.80	76.03	2.22	3.34	1.42	8.99	0.54	0.31		
					Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
					Bolognai ragu	484.55	115.92	10.38	4.87	1.49	7.50	5.99	0.18		
					Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
					Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	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		
					Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
					Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
					Összesen:	4 029.47	964.00	37.98	33.55	11.45	126.07	15.39	1.92		





11/11/2025 kedd											
(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6											
	T	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	
		E Karfiolleves	404.18	96.69	2.32	5.10	0.59	10.21	0.15	0.09	
		Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15	
		Lencsefőzelék	1 006.77	240.85	13.84	5.42	1.77	33.90	4.18	0.38	
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		U Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
		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	
		Összesen:	4 518.52	1 080.97	48.39	30.76	8.16	151.29	19.84	2.52	
(00161) Tejmentes 4-6											
	T	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	
	E	Karfiolleves	292.62	70.00	2.98	1.43	0.19	11.15	0.15	0.09	
		Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15	
		Lencsefőzelék	1 006.77	240.85	13.84	5.42	1.77	33.90	4.18	0.38	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06	





11/11/2025 kedd	(00161	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 162.96	995.90	48.15	27.55	7.56	137.55	16.16	2.80		
	Hal és halkészítmény-mentes (00185)	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27		
			Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15	 	
		E	Karfiolleves	391.10	93.57	3.30	4.30	0.52	10.31	0.01	0.29	 	
			Lencsefőzelék	1 058.40	253.21	14.08	6.07	1.87	35.26	3.60	0.28	   	
			Sült kolbász	258.34	61.80	3.02	5.50	1.17	0.03	0.00	0.48		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27	   	
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	4 337.28	1 037.63	44.80	29.50	8.65	146.92	12.47	2.35		





11/12/2025 szerda											
(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 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		
	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 Paradicsomleves	779.86	186.57	3.05	6.10	0.67	29.58	15.05	0.60		
	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
	Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
	U 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		
	Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
	Összesen:	4 392.83	1 050.92	38.43	31.00	5.20	152.78	49.98	2.12		
(00161) Tejmentes 4-6											
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
	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 Paradicsomleves	779.86	186.57	3.05	6.10	0.67	29.58	15.05	0.60		
E	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		





11/12/2025	(00161) Tejmentes 4-6	E	Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
			Összesen:	3 830.19	916.32	36.32	33.31	7.21	110.86	37.93	2.40		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes szerda	T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Paradicsomleves	612.85	146.62	3.14	3.34	0.36	25.80	11.99	0.61		
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Burgonyapüré	895.76	214.30	6.48	5.34	2.01	34.26	0.00	0.15		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Gyümölcs joghurt	378.84	90.63	4.38	2.50	1.05	12.55	12.55	0.14		
			Összesen:	4 567.28	1 092.65	48.46	34.62	10.35	143.67	31.49	2.65		





11/13/2025 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		
			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		
			Kígyóuborka	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	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20		
			Temesvári sertésragu	465.77	111.43	10.89	5.77	1.59	3.81	0.48	0.40		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
			Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		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		
			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:	4 192.52	1 003.02	34.81	31.39	11.55	147.42	11.82	2.86		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	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		
			Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		





11/13/2025 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	T	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05		
			Temesvári sertésragu	531.90	127.25	11.24	7.58	2.73	3.33	0.47	0.41		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
			Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		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		
			Jégsaláta	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		
			Összesen:	3 947.06	944.29	35.59	31.10	12.51	132.62	9.99	2.57		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		E	Csurgatott tojás leves	322.28	77.10	2.86	4.36	0.73	6.52	0.00	0.05		
			Temesvári sertésragu	548.12	131.13	11.40	7.95	2.96	3.30	0.00	0.44		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		





11/13/2025 csütörtök	(00185) Hal és halkészítmény-	E	Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00		
		U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Jégsaláta	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		
			Összesen:	4 194.74	1 003.52	44.84	32.12	11.84	135.53	7.65	2.90		





11/14/2025 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			
	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			
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
	E	Zöldborsóleves	298.76	71.47	3.73	1.23	0.13	11.12	0.11	0.27		
	Rakott burgonya	1 310.99	313.63	9.19	15.31	6.39	33.83	1.66	1.06			
	U	Sárgarépás szendvicskrém	481.41	115.17	2.18	5.10	0.58	14.53	0.00	0.51		
	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:	3 934.59	941.30	29.91	31.86	10.70	130.93	12.44	3.33			
(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			
	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			
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
E	Zöldborsóleves	319.40	76.41	4.21	1.32	0.14	11.73	0.01	0.29			
	Rakott burgonya	1 380.03	330.15	10.54	16.51	6.70	33.89	1.66	1.10			





11/14/2025 péntek	(00161) Tejmentes 4-6	E	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Sárgarépaszendvicskrém	474.34	113.48	2.13	5.03	0.58	14.31	0.00	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Jégسالáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 321.72	1 033.92	35.79	33.94	10.97	143.45	10.53	3.71		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
			Egyenes kifli	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79		
		E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Rakott burgonya	1 458.07	348.82	10.54	18.59	7.13	33.85	0.10	1.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Perc, sajtos	627.00	150.00	3.45	1.10	0.50	30.00	1.65	0.25		
			Összesen:	3 963.86	948.29	25.41	23.06	9.03	155.55	8.74	2.90		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

