



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/17/2025 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		
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
			Ketchup	113.40	27.13	0.53	0.10	0.00	6.00	6.00	0.54		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Káposztás tészta	1 365.01	326.56	10.93	5.07	0.72	58.61	7.99	0.90	 	
			Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
		U	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		
			Összesen:	4 525.52	1 082.67	48.99	27.51	7.24	157.63	32.15	2.90		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
			Ketchup	113.40	27.13	0.53	0.10	0.00	6.00	6.00	0.54		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





11/17/2025 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Káposztás tészta	1 524.88	364.80	10.93	8.41	1.10	60.61	9.99	0.90		
			Kekszt	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
		U	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		
			Jégslálátá	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		
			Összesen:	4 495.24	1 075.42	48.46	31.10	7.53	148.26	32.34	2.75		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01		
			Kígyóúborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Zsemle, teljes kiörlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Káposztás tészta	1 692.71	404.95	10.93	8.41	1.10	70.60	19.98	0.90		
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	11.00	0.02		
		U	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		
			Jégslálátá	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		





/17/20:	(	00185	,	U	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
					Összesen:	4 240.48	1 014.48	45.21	25.69	8.64	148.76	39.84	1.92		





11/18/2025											
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		
	Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	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 Almaleves	290.02	69.38	1.17	1.96	0.99	11.31	3.39	0.41		
	Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49		
	Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
	Párolt kukorica	89.23	21.35	0.72	0.43	0.06	3.62	0.00	0.10		
	U Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
	Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	16.13	0.01		
	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Összesen:	4 561.36	1 091.22	35.52	21.50	5.51	186.11	33.67	2.15		
(00161)											
Tejmentes 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





11/18/2025 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	T	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		E	Almaleves	311.79	74.59	1.27	2.44	1.27	11.42	3.50	0.41		
			Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Majonézes kukorica	459.57	109.95	2.45	4.11	0.61	15.85	3.00	0.18		
		U	Minidzsem 25g-os, különféle	274.41	65.65	0.10	0.00	0.00	16.13	16.13	0.01		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 567.73	1 092.75	35.51	24.90	5.88	178.83	30.10	2.28		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Tej	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Sajtos párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		E	Almaleves	304.49	72.85	1.31	1.97	0.99	12.01	3.39	0.41		
			Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.32	0.34		
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		





11/18/2025 kedd	(00185) Hal és	E	Majonézes kukorica	236.83	56.66	0.91	2.91	0.79	6.75	2.50	0.09	  	
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	    	
			Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20	 	
			Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 469.66	1 069.31	37.60	29.23	10.26	160.21	6.21	2.37		





11/19/2025 szerda	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcstea	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00		
			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		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
			Csikós tokány	570.90	136.58	11.23	8.43	3.07	3.79	0.39	0.48		
			Röszti	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Mákos kevert	707.56	169.27	3.46	8.07	1.31	20.35	6.99	1.04		
		Összesen:	3 926.59	939.38	29.98	36.25	9.36	121.76	29.23	3.05			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00		
			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		
			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		
		E	Zöldségleves snidlinges galuskával	375.20	89.76	4.62	0.85	0.17	15.71	0.03	0.43		
			Csikós tokány	489.36	117.07	11.00	6.50	2.47	3.50	0.39	0.41		





11/19/2025 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	Rösztli	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Mákos kevert	707.56	169.27	3.46	8.07	1.31	20.35	6.99	1.04		
			Összesen:	3 952.04	945.46	32.08	35.12	8.79	123.63	27.39	3.47		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Snidlinges túrókrém	187.64	44.89	4.05	2.69	1.42	1.07	0.00	0.02		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Zöldségleves snidlinges galuskával	389.67	93.22	4.76	0.86	0.17	16.42	0.03	0.43		
			Csikós tokány	659.96	157.89	13.92	9.04	3.36	5.00	0.00	0.47		
			Rösztli	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
		U	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Mákos kevert	678.33	162.28	4.31	8.20	1.53	17.47	5.99	0.92		
			Összesen:	4 078.80	975.79	42.45	35.92	11.04	119.08	13.01	2.66		





11/20/2025 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		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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		
		E	Olasz zöldségleves	381.38	91.24	1.96	5.54	1.80	8.12	0.17	0.35		
			Tejszínes gombás csirke	732.59	175.26	18.38	7.68	2.55	7.95	0.78	0.15		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		U	Csicseriborsókrém	271.60	64.98	4.08	0.81	0.10	10.26	0.00	0.54		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Jégسالáta		22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
		Összesen:	4 011.26	959.64	44.58	21.69	6.25	144.67	11.62	2.20			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Olasz zöldségleves	372.98	89.23	2.36	5.59	1.81	7.19	0.00	0.37		





11/20/2025 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E	Tejszínes gombás csirke	837.84	200.44	18.38	10.46	2.87	7.95	0.78	0.15		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		U	Csicseriborsókrém	271.60	64.98	4.08	0.81	0.10	10.26	0.00	0.54		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 169.65	997.52	45.65	26.06	6.84	143.25	7.77	3.12		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Tejeskávé	768.68	183.90	6.87	5.60	3.04	26.29	14.99	0.23		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Olasz zöldségleves	211.40	50.57	1.76	1.91	0.42	6.46	0.00	0.19		
			Tejszínes gombás csirke	569.27	136.19	18.11	3.61	1.46	7.64	0.47	0.14		
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csicseriborsókrém	430.36	102.96	4.33	4.81	2.03	10.46	0.00	0.54		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 447.09	1 063.90	51.87	22.97	8.57	160.71	15.46	3.08		





11/21/2025 péntek											
(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	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00	
	E	Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33	
		Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40	
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
	U	Meggybefőtt, magozott	226.59	54.21	0.36	0.11	0.00	12.48	12.48	0.00	
		Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00	
		Összesen:	4 026.27	963.22	35.64	32.63	8.94	129.67	32.93	1.73	
(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	
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00	
	E	Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33	
		Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00	





11/21/2025 péntek (00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	U	Meggybefőtt, magozott	377.65	90.35	0.60	0.18	0.00	20.80	20.80	0.01		
		Összesen:	3 891.88	931.08	35.38	29.46	7.99	128.70	28.26	1.67		
	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		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
	E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
		Pogácsa	1 115.81	266.94	10.95	8.19	3.18	37.05	0.00	0.94		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Almás táska	1 400.30	335.00	5.50	16.00	6.90	43.00	10.99	0.50		
		Összesen:	4 404.62	1 053.75	38.58	39.36	14.60	135.45	17.98	2.62		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

