



Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő (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		
			Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	7.20	0.65		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
		E	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20		
			Spenótos csirkeragu	429.84	102.83	10.39	3.49	1.33	7.34	0.31	0.41		
			Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
			Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
		U	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			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			
			Összesen:	4 645.72	1 111.41	36.47	34.40	11.10	161.48	23.21	3.49		





12/1/2025 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
	E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05		
		Spenótos csirkeragu	429.84	102.83	10.39	3.49	1.33	7.34	0.31	0.41		
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
		Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
		Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		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		
		Összesen:	4 546.04	1 087.55	43.76	32.42	11.03	153.59	16.94	3.53		





12/1/2025 hétfő (00185)	Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27		
			Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01		
			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	Csurgatott tojás leves	322.28	77.10	2.86	4.36	0.73	6.52	0.00	0.05		
			Spenótos csirkeragu	476.22	113.93	11.28	3.93	1.57	8.23	0.31	0.45		
			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		
			Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	4 498.76	1 076.26	49.08	29.45	10.61	152.22	7.30	3.26		





12/2/2025 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		
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
	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		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	E Májgaluska leves	401.84	96.13	7.94	1.41	0.53	12.84	0.04	0.34		
	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
	Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22		
	Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
	U Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
	Összesen:	4 370.41	1 045.56	42.36	23.98	6.98	161.62	32.75	1.71		
(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	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Teljes kiörlésű 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	Májgaluska leves	406.84	97.33	8.36	1.88	0.64	11.66	0.04	0.21		





12/2/2025 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Kókuszirizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 544.32	1 087.17	42.41	25.90	7.33	167.10	30.91	1.78		
	(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		
			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		
			Teljes kiörlésű 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	Májgombóclevés	474.79	113.59	5.40	3.61	2.19	14.35	0.75	0.75		
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
			Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 110.31	983.34	40.32	23.76	5.76	148.37	21.63	2.36		





12/3/2025 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		
	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
	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		
	Frankfurti leves	473.26	113.22	5.38	6.72	3.03	7.71	0.61	0.81		
	Mákos nudli	1 505.58	360.19	9.78	6.48	1.67	64.65	14.99	0.03		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	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		
U	Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
	Összesen:	4 117.65	985.09	28.08	22.21	7.16	166.12	40.67	2.26		
(00161)											
Tejmentes 4-6											
T	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		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
E	Frankfurti leves	518.03	123.93	6.18	7.54	3.34	7.75	0.61	0.43		
	Mákos nudli	1 545.45	369.72	10.70	6.34	1.44	66.54	9.99	0.02		





12/3/2025 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	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		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	4 217.33	1 008.92	30.47	23.20	7.17	167.55	31.99	2.70		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Vaníliás tej	717.34	171.61	6.85	3.05	1.64	29.19	19.28	0.27		
			Körözött túró házi	210.42	50.34	5.00	2.72	1.45	1.40	0.00	0.02		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		E	Frankfurti leves	461.23	110.34	5.20	6.73	2.81	7.16	0.03	0.39		
			Mákos nudli	1 441.09	344.76	10.30	4.20	1.03	64.43	9.99	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Sajtos 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		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Összesen:	4 459.23	1 066.80	40.30	22.79	8.65	172.13	29.30	2.59		





12/4/2025 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		
	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		
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	E Húsleves	727.55	174.05	12.25	4.57	1.53	20.39	1.04	0.24		
	Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
	Meggymártás	804.27	192.41	3.13	3.94	2.01	34.92	14.77	0.53		
	Pirított dara	554.95	132.76	2.82	3.64	0.53	22.02	0.00	0.30		
	U Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Összesen:	4 442.09	1 062.70	43.98	29.21	12.37	153.64	26.53	2.94		
	T Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	E Húsleves	757.58	181.24	14.45	4.93	1.61	19.57	0.04	0.33		
	Meggymártás	804.27	192.41	3.13	3.94	2.01	34.92	14.77	0.53		
(00161) Tejmentes 4-6											





12/4/2025 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E	Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
			Pirított dara	554.95	132.76	2.82	3.64	0.53	22.02	0.00	0.30		
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			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		
			Összesen:	4 287.38	1 025.68	48.17	30.22	11.72	138.35	21.85	3.02		
	(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		
			Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		E	Húsleves	557.87	133.46	8.15	2.50	0.74	19.45	0.04	0.27		
			Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
			Meggymártás	724.98	173.44	2.86	3.92	2.00	30.51	11.77	0.53		
			Pirított dara	604.07	144.51	2.82	4.94	0.68	22.02	0.00	0.30		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
			Összesen:	4 148.50	992.46	43.57	28.15	10.50	139.18	20.69	2.47		





12/5/2025 péntek											
(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6											
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
		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	Körteleves	298.99	71.53	1.09	1.83	0.99	12.41	8.49	0.41	
		Halvagdalt	610.46	146.04	13.50	5.32	1.26	10.35	0.30	0.63	
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
	U	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41	
		Összesen:	4 511.51	1 079.31	37.60	30.80	9.38	160.29	17.62	2.65	
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
		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	Körteleves	298.99	71.53	1.09	1.83	0.99	12.41	8.49	0.41	
		Halvagdalt	648.10	155.05	13.06	7.67	1.61	7.72	0.30	0.35	
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	





12/5/2025 péntek (00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	U	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41		
		Összesen:	4 459.29	1 066.82	37.42	33.54	9.66	151.16	15.78	2.58		
	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Libamájjas	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27	   	
		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	Körteleves	313.46	74.99	1.23	1.84	0.99	13.11	8.49	0.41		
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24	 	
		Majonézes lencsesaláta	243.74	58.31	1.58	2.67	0.90	6.97	3.50	0.07	  	
	U	Pogácsa, sajtos	969.76	232.00	4.06	12.00	5.91	22.25	0.24	1.30	    	
		Összesen:	4 132.08	988.55	33.01	33.28	12.71	132.93	19.75	2.90		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

