



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 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 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		
			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	Palócleves	837.01	200.24	12.10	9.83	3.10	15.60	0.63	0.12		
			Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57		
		U	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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 568.69	1 093.00	38.53	32.61	8.64	159.52	40.84	2.63		
	(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		
			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		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		





12/8/2025 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	E	Palócleves	942.26	225.42	12.10	12.62	3.42	15.60	0.63	0.12		
			Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57		
		U	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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	4 559.29	1 090.75	38.44	34.20	8.63	155.49	40.87	2.28		
	(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		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Palócleves	827.69	198.01	11.63	10.29	2.37	14.49	0.05	0.11		
			Mákos tészta	1 226.01	293.30	9.55	7.38	1.52	46.83	7.99	0.51		
		U	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
			Összesen:	4 385.32	1 049.12	42.60	32.62	10.13	144.48	29.80	2.21		





12/9/2025 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		
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	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		
	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
	E Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
	Húsgombóc	587.74	140.61	10.27	3.37	1.17	17.13	0.00	0.09		
	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
	Paradicsom mártás	390.24	93.36	1.86	3.05	0.35	14.48	5.99	0.30		
	Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
U	Keksz	1 740.04	416.28	8.18	14.60	4.10	62.54	19.98	0.40		
	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
Összesen:		4 912.81	1 175.33	32.73	32.70	12.27	185.83	33.89	2.83		
(00161) Tejmentes 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Margarin	465.00	111.24	0.04	12.25	3.33	0.07	0.00	0.67		
	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		
	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		





12/9/2025 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
			Paradicsom mártás	390.24	93.36	1.86	3.05	0.35	14.48	5.99	0.30		
			Húsgombóc	615.36	147.22	10.81	3.85	1.29	17.15	0.00	0.10		
			Főtt burgonya	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
			Összesen:	4 173.24	998.39	28.13	32.12	12.00	147.56	21.42	2.99		
	(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		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű 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		
		E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
			Paradicsom mártás	490.94	117.45	1.86	3.05	0.35	20.48	11.99	0.30		
			Húsgombóc	615.36	147.22	10.81	3.85	1.29	17.15	0.00	0.10		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		





12/9/2025 kedd	(00185) Hal és	U	Keksz, mese fit	328.31	78.54	2.49	0.53	0.08	15.87	2.52	0.01		
			Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Összesen:	3 985.45	953.45	39.28	23.24	9.29	145.07	22.45	1.69		





12/10/2025	szerda	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
				Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
				Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
				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		
				Rakott karfiol tejmentes	1 285.84	307.62	14.45	10.57	3.06	38.29	0.59	0.49		
				Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			U	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		
				Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
				Összesen:	4 251.25	1 017.06	35.23	28.05	7.81	154.57	32.27	2.45		
	(00161) Tejmentes 4-6		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
				Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
				Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	7.20	0.65		
				Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			E	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.08		
				Rakott karfiol tejmentes	1 697.46	406.09	19.77	14.67	4.21	48.25	0.78	0.54		
				Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





12/10/2025 szerda	(00161) Tejmentes	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
			Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
			Összesen:	4 392.25	1 050.80	42.23	31.69	9.55	142.48	32.78	2.18		
	(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		
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Reszelttészta leves	334.44	80.01	2.13	3.18	0.40	10.65	0.01	0.11		
			Rakott karfiol	1 253.78	299.95	14.80	9.50	3.37	38.43	0.00	0.34		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
			Croissan, vanilliás	980.36	234.54	3.61	14.83	4.70	21.37	8.46	0.38		
			Összesen:	4 315.74	1 032.48	35.86	36.85	11.72	137.70	22.13	2.03		





12/11/2025 csütörtök	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	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		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Fokhagymakrémleves	269.77	64.54	1.91	3.28	1.96	6.78	0.78	0.05		
			Pírtott zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
		U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 328.17	1 035.46	37.55	28.40	10.56	154.39	18.07	1.35		
	(00161) Tejmentes 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		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		





12/11/2025
csütörtök



(00161) Tejmentes 4-6	E	Fokhagymakrémleves	269.77	64.54	1.91	3.28	1.96	6.78	0.78	0.05		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02		
		Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
	U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
		Összesen:	4 343.02	1 039.01	40.04	28.30	10.05	152.89	17.61	1.33		
(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	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		
		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		
	E	Fokhagymakrémleves	211.71	50.65	1.65	2.00	1.19	6.46	0.47	0.04		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02		
		Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
	U	Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.70	0.02		
		Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 002.92	957.64	42.75	32.89	10.41	120.19	8.17	1.50		



12/12/2025 péntek	(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		
			Spárgás szendvicskrém	148.29	35.48	1.33	2.03	0.28	2.85	0.00	0.47		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Mexikói sertésragu	742.06	177.53	13.44	9.09	2.01	10.27	0.00	0.69		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40		
			Összesen:	4 147.28	992.18	32.95	30.68	7.04	144.33	11.86	2.27		
	(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		
			Spárgás szendvicskrém	131.74	31.52	1.21	2.02	0.28	2.02	0.00	0.46		
		E	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10		
			Mexikói sertésragu	742.06	177.53	13.44	9.09	2.01	10.27	0.00	0.69		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40		
			Összesen:	4 350.96	1 040.90	34.26	33.18	7.46	149.45	11.83	2.28		





12/12/2025 péntek (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		
		Körözött túró házi	210.42	50.34	5.00	2.72	1.45	1.40	0.00	0.02		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Daragaluska leves	277.13	66.30	2.83	1.73	0.31	9.72	0.00	0.55		
		Mexikói sertésragu	576.72	137.97	13.21	5.31	1.58	9.17	0.00	0.69		
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Pogácsa, sajtos	969.76	232.00	4.06	12.00	5.91	22.25	0.24	1.30		
		Összesen:	4 181.71	1 000.41	42.97	28.38	11.44	137.32	7.23	3.43		





12/13/2025 szombat	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
		E	Zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
			Vagdalt	519.42	124.26	10.19	3.40	1.19	13.07	0.53	0.20		
			Burgonyafőzelék	1 011.97	242.10	6.08	6.13	2.15	39.85	0.70	0.06		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		U	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.47	0.50		
			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:	4 379.14	1 047.65	41.08	23.71	7.47	165.38	16.40	1.79		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
		E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45		
			Burgonyafőzelék	1 141.00	272.97	7.03	6.06	2.30	46.63	0.78	0.04		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	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		
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		
			Összesen:	4 220.24	1 009.64	42.48	23.19	7.19	155.50	12.61	2.06		





12/13/2025 szombat (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		
		Tejbedara szórattal	1 427.90	341.60	12.06	4.15	2.26	63.60	15.98	0.27	 	
	E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45	  	
		Burgonyafőzelék	966.40	231.20	5.69	5.80	1.89	38.29	0.00	0.03	 	
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
	U	Jégسالáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Összesen:	4 596.12	1 099.56	44.41	19.39	6.96	184.43	23.53	2.31		

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

