



Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/15/2025 hétfő	(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		
			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		
		E	Vegyes gyümölcsleves	556.18	133.06	2.09	3.56	1.96	22.40	10.77	0.42		
			Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Összesen:	4 260.02	1 019.15	38.14	25.66	7.67	160.68	31.31	2.63			
	(00161) Tejmentes 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			
Zöldpaprika			16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			





12/15/2025

hétfő

(00161)

Tejmentes 4-6

(00185)

Hal és halkészítmény-mentes 4-6

T	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
E	Vegyes gyümölcsleves	621.01	148.57	2.22	3.57	1.97	26.10	13.77	0.42		
	Hentes tokány	817.06	195.47	14.83	10.75	3.20	9.61	0.00	0.41		
	Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Összesen:	4 383.19	1 048.62	38.08	26.64	7.86	165.84	40.57	2.82		
T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	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		
	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	Vegyes gyümölcsleves	435.98	104.30	1.92	2.76	1.48	17.21	5.58	0.02		
	Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37		
	Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
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:	4 465.45	1 068.28	45.84	32.31	11.04	148.88	18.79	2.41		





12/16/2025 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			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		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Vagdalt	519.42	124.26	10.19	3.40	1.19	13.07	0.53	0.20		
			Zöldborsófőzelék	865.23	206.99	9.01	8.47	2.11	23.21	3.58	0.04		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		U	Meggyes kevert	973.06	232.79	3.40	12.09	1.75	27.23	12.49	0.22		
			Összesen:	4 491.59	1 074.53	50.40	37.22	8.13	132.93	20.28	1.76		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			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		
			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		
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24		





12/16/2025 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Zöldborsófőzelék	902.38	215.88	9.71	8.51	2.11	24.61	3.58	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Meggyes kevert	860.81	205.93	4.98	6.06	1.57	32.47	15.29	0.22		
			Összesen:	4 245.11	1 015.56	54.88	33.45	8.29	122.14	19.40	2.08		
	(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		
			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		
			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		
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Pipiropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60		
			Zöldborsófőzelék	627.36	150.09	6.72	5.18	1.37	18.78	3.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		U	Pudingos kagyló	1 129.98	270.33	2.99	14.47	3.86	31.67	16.57	0.53		
			Összesen:	3 979.50	952.03	39.26	39.71	9.53	107.39	26.81	2.20		





12/17/2025	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		
				Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
				Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
				Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			E	Bolognai halragu	448.10	107.20	7.92	4.88	0.87	7.30	5.99	0.20		
				Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
				Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
				Narancs	86.55	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.00		
				Burgonyaleves	532.02	127.28	3.37	4.62	1.73	17.77	0.62	0.60		
			U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53		
				Jégسالáta	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:	4 398.89	1 052.37	34.87	28.10	11.09	161.37	19.30	3.46		
	(00161) Tejmentes 4-6		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
				Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
				Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
				Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			E	Burgonyaleves	532.02	127.28	3.37	4.62	1.73	17.77	0.62	0.60		





12/17/2025

szerda

(00161)

Tejmentes 4-6

(00185)

Hal és halkészítmény-mentes 4-6

E	Bolognai halragu	525.28	125.66	7.92	6.93	1.10	7.30	5.99	0.20		
	Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
	Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
	Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
	U Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53		
	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		
	Összesen:	4 303.11	1 029.45	41.65	28.67	9.49	148.77	15.47	3.42		
	T Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Libamájas	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
T	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
	E Tejfölös burgonyaleves	589.79	141.10	3.35	6.18	1.92	17.72	0.04	0.60		
	Sajtos-tejfölös tészta	1 712.85	409.77	15.75	14.96	6.82	52.53	0.00	0.87		
	Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
	U Lencsekrém	313.92	75.10	2.97	4.32	1.95	5.99	0.00	0.53		
	Jégсалáta	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		
	Összesen:	4 387.67	1 049.69	35.80	35.61	13.78	143.91	8.90	2.93		





12/18/2025 csütörtök											
(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6											
T	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24		
	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
	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 Csontleves	391.51	93.66	2.75	1.82	0.25	16.30	0.75	0.20		
	Rántott sertésszelet	720.72	172.42	14.30	7.78	2.08	11.09	0.32	0.32		
	Kukoricás rizs	736.77	176.26	3.95	2.25	0.28	34.88	0.01	0.01		
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	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		
	Összesen:	4 519.77	1 081.28	43.67	32.73	8.86	151.54	25.21	3.34		
(00161) Tejmentes 4-6											
T	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24		
	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
	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	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27		





12/18/2025 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E	Rántott sertésszelet	855.79	204.73	15.51	9.24	2.34	14.63	0.32	0.34			
			Kukoricás rizs	798.65	191.06	4.19	3.26	0.40	36.06	0.01	0.01			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30			
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04			
			Összesen:	4 441.86	1 062.62	43.30	29.49	7.27	154.84	20.59	3.84			
	(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			
			Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68			
			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	Csontleves	301.67	72.17	3.35	1.85	0.27	10.58	0.00	0.22	 		
			Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.32	0.34	 		
			Kukoricás rizs	736.77	176.26	3.95	2.25	0.28	34.88	0.01	0.01			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50			
		U	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			
			Összesen:	4 083.70	976.95	44.20	29.53	9.42	132.53	0.33	3.83			





12/19/2025 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	
		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	
	E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23	
		Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04	
		Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18	
		Keksz	435.01	104.07	2.04	3.65	1.02	15.63	4.99	0.10	
	U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24	
		Összesen:	4 423.92	1 058.36	33.10	20.77	6.05	181.64	26.57	2.07	
	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	
		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	
	E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23	





12/19/2025 péntek	(00161) Tejmentes 4-6	E	Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
			Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Összesen:	4 378.14	1 047.40	32.57	20.74	6.05	179.52	28.90	1.96		
	(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	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01		
			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	Zöldségleves	304.09	72.75	3.30	1.44	0.18	11.47	0.03	0.62		
			Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23		
			Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Ostya, kakaós 36g	636.32	152.23	1.92	8.55	3.39	16.71	9.85	0.06		
		U	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
			Kifli teljes kiörlésű	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
			Összesen:	4 564.35	1 091.96	41.43	23.32	7.17	176.82	43.38	2.06		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

