



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő (00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6		T	Szardíniakrém	552.88	132.27	7.45	11.26	3.23	0.10	0.00	0.50		
			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		
			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		
			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:	4 459.23	1 066.80	35.77	36.67	12.66	145.96	19.68	2.66		





9/14/2026 hétfő	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Szardíniakrém	411.03	98.33	6.77	7.82	2.28	0.08	0.00	0.42		
			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		
			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		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		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		
			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:	4 317.38	1 032.86	35.09	33.23	11.71	145.94	19.68	2.58		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Szardíniakrém	411.03	98.33	6.77	7.82	2.28	0.08	0.00	0.42		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





9/14/2026 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	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		
			Kígyóuborka	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		
			Összesen:	4 316.50	1 032.66	40.87	38.47	12.29	129.40	15.39	2.70		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Szardíniakrém	411.03	98.33	6.77	7.82	2.28	0.08	0.00	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	352.89	84.42	2.22	4.27	1.53	8.99	0.54	0.31		
			Bolognai ragu	554.72	132.71	10.38	6.73	1.70	7.50	5.99	0.18		
			Tészta köret	1 033.27	247.19	9.00	3.90	0.58	43.74	0.00	0.37		





9/14/2026 hétfő	(00162) Laktózm. 4-6	E	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			
		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			
			Kígyóuborka	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			
			Összesen:	4 224.85	1 010.72	40.73	36.43	12.05	128.69	15.39	2.70			





9/15/2026 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		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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	292.67	70.02	2.89	1.44	0.19	11.22	0.18	0.09		
			Lencsefőzelék	1 006.77	240.85	13.84	5.42	1.77	33.90	4.18	0.38		
			Sült virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
			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		





9/15/2026 kedd	(00160)	U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 211.60	1 007.55	42.61	24.81	9.01	152.16	19.87	2.62		
	(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		
			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		
			Sült virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
		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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	3 967.55	949.15	41.80	25.26	8.81	137.41	16.16	2.90		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Kókusztejes kakaó	363.91	87.06	0.97	1.23	0.26	17.92	14.99	0.24		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Karfiolleves	327.70	78.40	2.98	2.36	0.30	11.15	0.15	0.09		
			Lencsefőzelék	1 006.77	240.85	13.84	5.42	1.77	33.90	4.18	0.38		
			Sült virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





9/15/2026 kedd	(00162) Laktózm. 4-6	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 086.54	977.63	41.80	26.19	8.92	142.41	21.16	2.90		





9/16/2026 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		
	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
	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		
	Paradicsomleves	695.95	166.49	3.05	6.10	0.67	24.59	10.06	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		
	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:	4 377.16	1 047.18	37.02	33.16	6.60	148.33	44.99	2.61		
(00160)											
Tej-, tojás-, szójam. 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		
	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		
	Paradicsomleves	695.95	166.49	3.05	6.10	0.67	24.59	10.06	0.60		
	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		





9/16/2026 szerda	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	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:	4 377.16	1 047.18	37.02	33.16	6.60	148.33	44.99	2.61		
	(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		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		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	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:	3 849.22	920.88	36.54	33.35	7.20	111.59	37.93	2.39		





9/16/2026	szerda (00162) Laktózm. 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		
			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		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		E	Paradicsomleves	782.93	187.30	3.27	6.13	0.68	29.50	14.99	0.61		
			Sült csirkecomb filé	503.00	120.33	14.72	6.44	1.24	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	Joghurt, laktózmentes	417.00	99.76	6.49	4.01	2.25	8.73	0.00	0.36		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 208.55	1 006.83	43.16	33.72	8.34	130.33	23.78	3.11		





9/17/2026 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	517.39	123.78	11.18	7.26	2.54	3.25	0.39	0.41		
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
		Szilva	158.55	37.93	0.64	0.00	0.00	8.16	0.00	0.01		
	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:	4 225.48	1 010.90	35.42	32.64	12.50	145.42	11.73	2.88		





9/17/2026 csütörtök	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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	379.69	90.83	1.62	5.76	0.70	8.06	0.01	0.20		
			Temesvári sertésragu	517.39	123.78	11.18	7.26	2.54	3.25	0.39	0.41		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
			Szilva	158.55	37.93	0.64	0.00	0.00	8.16	0.00	0.01		
		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:	4 153.12	993.58	34.74	32.59	12.48	141.90	11.73	2.88		
	(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		





9/17/2026 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		
			Szilva	158.55	37.93	0.64	0.00	0.00	8.16	0.00	0.01		
		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:	3 928.40	939.82	35.91	30.86	12.51	131.18	9.99	2.58		
	(00162) Laktózm. 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		
			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	517.39	123.78	11.18	7.26	2.54	3.25	0.39	0.41		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		





9/17/2026 csütörtök (00162) Laktózm. 4-6	E	Szilva	158.55	37.93	0.64	0.00	0.00	8.16	0.00	0.01		
	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:	3 913.89	936.35	35.85	30.54	12.32	131.10	9.91	2.58		





9/18/2026 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			
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	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:	3 920.14	937.84	29.71	31.86	10.70	130.27	12.44	3.33			
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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			
Zöldpaprika			16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	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			





9/18/2026 péntek	(00160) Tej-, tojás-,	U	Sárgarépás szendvicskrém	481.41	115.17	2.18	5.10	0.58	14.53	0.00	0.51	 	
			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:	3 920.14	937.84	29.71	31.86	10.70	130.27	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		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	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	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Sárgarépás szendvicskrém	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:	4 307.27	1 030.46	35.59	33.94	10.97	142.79	10.53	3.71		





9/18/2026 péntek (00162) Laktózm. 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		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E	Zöldborsóleves	287.30	68.73	3.91	1.25	0.13	10.27	0.01	0.28		
		Rakott burgonya	1 573.24	376.37	11.74	16.56	6.70	43.89	1.66	1.10		
		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		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	Összesen:		4 468.38	1 069.00	36.49	33.92	10.96	151.33	10.53	3.70		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

