Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(00149) Gluténmentes 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		
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
		E	Palócleves	837.29	200.31	11.45	9.79	3.07	16.37	0.63	0.12		
			Mákos tészta	1 261.87	301.88	4.46	8.17	1.64	51.36	11.67	0.30		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
			Összesen:	4 511.78	1 079.37	28.27	34.78	11.01	158.18	35.13	3.12		

11/2/2026 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	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
			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		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		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:	4 532.93	1 084.44	37.47	30.50	7.76	163.00	40.84	2.43		
	(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	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
			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		

11/2/2026 hétfő	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	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	
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
		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:	4 418.28	1 057.01	37.38	29.30	7.43	158.97	40.87	2.08	
	(00161) Tejmentes 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	
			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	
		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	
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
		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	

11/2/2026 hétfő	(00161)	U	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
			Összesen:	4 523.53	1 082.19	37.38	32.09	7.75	158.97	40.87	2.08	
	(00162) Laktózm. 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	
			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	
		E	Palócleves	891.46	213.27	11.87	11.50	2.74	15.33	0.36	0.11	
			Mákos tészta	1 369.74	327.69	11.05	7.72	1.58	53.12	6.99	0.57	
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
		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:	4 282.04	1 024.42	37.15	27.26	6.64	155.70	37.60	2.07	

11/2/2026 hétfő	Hal és halkészítmény-mentes 4-6 (00185)	**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 2,8%	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	

11/3/2026 kedd	(00149) Gluténmentes 4-6	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
			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		
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
		E	Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
			Paradicsom mártás	491.27	117.53	1.08	3.00	0.32	21.41	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		
			Gluténmentes zsemle	260.00	62.20	0.24	0.68	0.07	13.18	0.74	0.43		
		U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
			Összesen:	4 506.68	1 078.15	33.92	26.88	11.12	171.96	42.59	2.49		

11/3/2026 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	
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		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	870.02	208.14	4.09	7.30	2.05	31.27	9.99	0.20	
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Összesen:	4 051.88	969.36	29.09	23.07	8.42	159.80	25.74	2.26	
	(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	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	

11/3/2026 kedd	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69	
		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	587.74	140.61	10.27	3.37	1.17	17.13	0.00	0.09	
			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	
		U	Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15	
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Összesen:	3 988.85	954.27	26.59	31.56	11.87	139.54	21.42	2.97	
	(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	
		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	

11/3/2026 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	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		
	(00162) Laktózm. 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		
		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	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		
		U	Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Összesen:	4 016.47	960.88	27.13	32.04	11.99	139.56	21.42	2.98		

11/3/2026 kedd	Hal és halkészítmény-mentes 4-6 (00185)	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	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	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		E	Zöldséges rizsleves	249.35	59.65	1.36	1.04	0.13	11.11	0.00	0.28	
			Paradicsom mártás	490.94	117.45	1.86	3.05	0.35	20.48	11.99	0.55	
			Húsgombóc	597.96	143.05	10.72	3.89	1.32	16.11	0.00	0.35	
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
		U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00	
			Összesen:	4 385.37	1 049.12	43.34	25.92	11.17	159.05	20.85	2.25	

11/4/2026 szerda	(00149) Gluténmentes 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	
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
		E	Rakott karfiol	1 285.84	307.62	14.45	10.57	3.06	38.29	0.59	0.49	
			Rántott leves	448.97	107.41	1.67	3.94	0.44	16.04	0.18	0.23	
			Pirított zsemlekocka	106.92	25.58	0.48	0.37	0.03	5.06	0.42	0.12	
		U	Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01	
			Lekváros palacsinta	1 029.35	246.26	1.04	9.82	1.19	37.67	13.23	0.03	
			Összesen:	4 095.05	979.68	23.81	34.39	7.92	140.48	27.68	2.38	
	(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	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	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	

11/4/2026 szerda	(00153)	U	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		
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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	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	Rántott leves	379.69	90.83	1.62	5.76	0.70	8.06	0.01	0.20		
			Pirított zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09		
			Rakott karfiol	1 285.84	307.62	14.45	10.57	3.06	38.29	0.59	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Margarin	93.00	22.24	0.00	2.45	0.66	0.01	0.00	0.13		
			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:	4 508.14	1 078.50	37.79	28.40	7.85	166.49	35.16	2.67		

11/4/2026 szerda	(00161) Tejmentes 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	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	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		
		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		
	(00162) Laktózm. 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	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	1 019.03	243.79	13.79	12.49	3.68	18.74	0.78	0.51		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		

11/4/2026 szerda	(00162)	U	Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02	
			Összesen:	3 713.82	888.50	36.25	29.51	9.02	112.97	32.78	2.15	
	Hal és halkészítmény-mentes 4-6 (00185)	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	

11/5/2026 csütörtök	(00149) Gluténmentes 4-6	**T**	Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18	
			Epres tej	530.51	126.92	6.80	3.00	1.63	18.03	7.43	0.35	
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00	
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
		E	Fokhagymakrémleves	270.10	64.62	1.12	3.22	1.93	7.71	0.78	0.05	
			Pirított zsemlekocka	106.92	25.58	0.48	0.37	0.03	5.06	0.42	0.12	
			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	
			Müzliszelet gluténmentes	641.76	153.53	2.40	5.60	2.40	23.20	8.00	0.15	
			Összesen:	4 307.07	1 030.41	37.40	32.82	11.40	142.73	23.10	2.08	

11/5/2026 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	
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	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	
			Pirított 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:	4 330.43	1 036.00	37.35	28.36	10.56	154.79	18.07	1.35	
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	**T**	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
			Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02	
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	

11/5/2026 csütörtök	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 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	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	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11	
			Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	
			Összesen:	4 218.88	1 009.31	37.26	28.86	10.86	147.11	17.61	1.21	
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Főtt tojás	828.57	198.21	16.20	14.40	3.72	0.72	0.00	0.42	
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	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	
			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	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	

11/5/2026 csütörtök	(00161)	U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11	
			Összesen:	5 127.70	1 226.72	51.48	41.67	12.99	158.05	17.61	1.71	
	Laktózm. 4-6 (00162)	T	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Fokhagymakrémleves	233.48	55.86	1.75	2.48	1.48	6.58	0.59	0.05	
			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	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07	
		U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11	
			Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	
			Összesen:	4 421.45	1 057.77	39.77	31.21	10.02	151.37	17.42	1.43	

11/5/2026 csütörtök	Hal és halkészítmény-mentes 4-6 (00185)	**T**	Tej 2,8%	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	
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	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	381.25	91.21	10.92	5.14	1.61	0.21	0.00	0.21	
			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:	3 818.79	913.59	36.67	30.58	9.60	120.48	8.17	1.44	

11/6/2026 péntek	(00149) Gluténmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kőrözött túró	241.86	57.86	4.41	3.79	1.97	1.47	0.00	0.02		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Gluténmentes zsemle	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
		E	Zöldségleves	397.98	95.21	2.48	1.38	0.16	17.68	0.88	0.64		
			Mexikói sertésragu	646.89	154.76	13.21	7.16	1.79	9.17	0.00	0.69		
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		U	Muffin, allergénmentes	1 046.78	250.42	5.68	8.36	3.12	37.82	15.74	0.08		
			Összesen:	3 946.96	944.25	31.33	24.16	7.42	147.58	25.08	2.33		
	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Spárgás szendvicskrém	148.29	35.48	1.33	2.03	0.28	2.85	0.00	0.47		
			Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Zöldségleves	218.71	52.32	1.49	0.28	0.04	10.68	0.64	0.12		
			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		
		U	Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40		
			Összesen:	3 961.71	947.79	31.34	29.14	6.78	138.26	9.47	2.07		

11/6/2026 péntek	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Spárgás szendvicskrém	131.74	31.52	1.21	2.02	0.28	2.02	0.00	0.46	
			Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Zöldségleves	228.88	54.76	1.51	0.29	0.04	11.21	0.67	0.12	
			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	
		U	Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40	
			Összesen:	3 955.33	946.27	31.24	29.14	6.78	137.96	9.50	2.06	
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			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	
		U	Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40	
			Összesen:	4 092.89	979.17	33.00	31.64	7.20	138.91	8.83	2.04	

11/6/2026 péntek	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			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	438.86	104.99	3.45	3.66	0.55	14.36	0.00	0.09	
			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	
		U	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41	
			Összesen:	4 599.51	1 100.37	37.23	32.81	7.44	162.23	8.83	2.04	
	(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	
			Kőrözött túró	241.86	57.86	4.41	3.79	1.97	1.47	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	289.59	69.28	2.93	1.77	0.32	10.30	0.01	0.56	
			Mexikói sertésragu	666.82	159.53	14.42	5.46	1.61	12.98	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	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.24	1.30	
			Összesen:	4 193.71	1 003.29	36.55	35.83	10.12	131.96	7.24	3.18	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!