

09.08-09.12.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcstea Vajkrém magyaros Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma tisztított	Kakó Margarin Kakós kalács	Tej Tojáskrém Teljeskiőrlésű zsemle	Házi erdei gyümölcsös joghurt Kifli	Gyümölcstea Párizsi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér
LEVES	Fahéjas szilvaleves	Zöldséges reszelt tésztaleves	Burgonyaleves rozmaringos	Tárkonyos zöldségleves	Babgulyás
MENÜ B	Édes-savanyú sertésfalatok Párolt rizsköret	Székelykáposzta Félbarna kenyér	Mexikói ragu Tésztaköret	Sült csirkemell Fél adag sós burgonya Vegyes gyümölcsmártás	Rizsfelfűjt Almapüré
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Búzakorpás zsemle	Tonhal krém Teljes kiőrlésű zsemle Alma	Csemge szalámi Margarin Búzakorpás zsemle Csenégy uborka	Tavaszi túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt db Kifli Sárgarépa



Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/8/2025 hétfő	(00039) SERTÉSHÚSMENTES B	T	Gyümölcstea	175.81	41.87	0.09	0.02	0.00	10.24	9.99	0.00		
			Vajkrém magyaros	298.00	71.29	0.50	7.40	0.00	1.04	0.00	0.02	7	
			Teljes kiörlésű kenyér	417.79	99.95	3.58	0.55	0.04	19.59	0.00	0.21	1,(6),(7),(11)	
			Lilahagyma tisztított	33.09	7.88	0.24	0.02	0.44	1.66	0.42	0.00		
		E	Fahéjas szilvaleves	674.41	160.69	8.27	4.44	1.10	27.20	14.69	0.02	1,7,(6)	
			Csirkepörkölt	725.19	173.00	15.24	10.75	0.92	3.70	0.00	0.27	12	
			Tészta köret	1 360.57	323.99	11.16	2.94	0.22	63.22	0.00	0.04	1	
		U	Pulyka felvágott	92.40	22.00	3.40	0.56	0.18	0.84	0.00	0.43	(1),(6),(7)	
			Margarin	265.61	0.00	0.02	7.00	1.90	0.04	0.00	0.00	(7)	
			Búzakorpás zsemle	1 015.87	243.03	8.52	9.51	1.24	30.56	2.41	0.63	1,3,7,(8),(11)	
		Összesen:	5 058.74	1 143.70	51.02	43.19	6.04	158.09	27.51	1.62			





9/9/2025 kedd	(00039) SERTÉSHÜSMENTES B	T	Kakaó	506.53	121.06	6.49	3.13	0.26	15.84	6.09	0.00	7	
			Margarin	265.61	0.00	0.02	7.00	1.90	0.04	0.00	0.00	(7)	
			Kakaós kalács	421.29	100.31	2.95	2.63	1.08	16.21	1.91	0.26	1,3,7	
		E	Zöldséges reszelt tésztaleves	240.49	57.34	1.71	1.99	0.06	8.10	0.00	0.07	1,3,12	
			Falusi rakott burgonya	2 539.74	607.22	36.18	30.52	9.25	52.68	0.73	1.98	3,7,12	
		U	Tonhal krém	513.02	36.93	3.35	10.30	2.87	0.46	0.00	0.13	10,(7),(12)	
			Teljes kiőrlésű zsemle	597.28	142.89	4.76	0.50	0.00	25.60	0.00	0.01	1	
			Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
			Összesen:	5 287.54	1 114.22	56.02	56.63	15.42	128.73	8.73	2.46		





9/10/2025 szerda	(00039) SERTÉSHÚSMENTES B	T	Tej	420.00	100.48	6.80	3.00	0.00	10.60	0.00	0.00	7	
			Tojáskrém	321.99	51.59	3.38	7.00	2.56	0.72	0.25	0.21	3,7,10,(12)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	417.79	99.95	3.58	0.55	0.04	19.59	0.00	0.21	1,(6),(7),(11)	
		E	Rozmaringos burgonyaleves	773.18	184.67	9.52	7.48	0.02	23.21	0.00	3.02	1,7,12	
			Szárnyas vagdalt	910.37	217.13	16.34	8.68	1.06	18.31	0.00	0.62	1,3,12	
			Paradicsomos káposzta	1 175.41	280.49	4.96	12.61	0.04	36.11	17.68	0.06	1,12	
		U	Csirkemell sonka	92.80	22.20	3.20	0.90	0.22	0.20	0.00	0.01	(10)	
			Margarin	265.61	0.00	0.02	7.00	1.90	0.04	0.00	0.00	(7)	
			Búzakorpás zsemle	1 015.87	243.03	8.52	9.51	1.24	30.56	2.41	0.63	1,3,7,(8),(11)	
			Csemege uborka	12.60	3.00	0.12	0.00	0.00	0.73	0.34	0.00	10,15	
			Összesen:	5 405.62	1 202.54	56.44	56.73	7.08	140.07	20.68	4.76		





9/11/2025 csütörtök	(00039) SERTÉSHÚSMENTES B	T	Házi erdei gyümölcsös joghurt	451.21	107.76	4.39	3.90	2.34	12.98	11.11	0.13	7	
			Kifli	570.99	135.95	4.70	0.35	0.00	28.50	0.00	0.51	1,(7)	
		E	Tárkonyos zöldségleves	414.65	98.91	6.88	3.70	0.01	12.46	0.00	0.30	1,3,7,9,12	
			Sült csirkemell	678.96	162.43	19.83	8.79	0.20	0.81	0.00	0.25	12	
			Fél adag sós burgonya	564.56	135.06	3.58	0.29	0.00	26.31	0.00	0.56	12	
			Vegyes gyümölcsmártás	424.85	101.16	2.46	0.15	0.01	22.29	7.99	0.30	1	
		U	Tavaszi túrókrém	172.79	41.28	5.73	2.25	0.76	1.52	0.74	0.05	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	417.79	99.95	3.58	0.55	0.04	19.59	0.00	0.21	1,(6),(7),(11)	
			Összesen:	3 695.80	882.50	51.15	19.98	3.36	124.46	19.84	2.31		





9/12/2025 péntek	(00039) SERTÉSHÚSMENTES B	T	Gyümölcsstea	175.81	41.87	0.09	0.02	0.00	10.24	9.99	0.00		
			Párizsi	176.23	42.16	2.94	3.11	0.81	0.54	0.00	0.02		
			Margarin	265.61	0.00	0.02	7.00	1.90	0.04	0.00	0.00	(7)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	417.79	99.95	3.58	0.55	0.04	19.59	0.00	0.21	1,(6),(7),(11)	
		E	Babgulyás	750.94	179.09	10.87	7.89	0.42	15.89	0.00	4.12	9,12	
			Rizsfelfűjt	1 299.10	303.37	11.23	4.37	0.54	55.60	15.98	0.09	3,7	
			Almapüré	617.58	147.04	7.25	2.48	0.01	29.15	20.98	0.49	7	
		U	Kockasajt db	164.40	39.33	2.20	3.00	1.96	0.94	0.40	0.16	7	
			Kifli	570.99	135.95	4.70	0.35	0.00	28.50	0.00	0.51	1,(7)	
			Sárgarépa	33.63	8.01	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	4 472.08	996.77	43.12	28.81	5.69	162.11	47.35	5.66		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte





Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2025 hétfő	(20103) Vegetáriánus TEU	T	Padlizsánkrém	174.58	41.57	0.74	2.62	0.77	2.84	0.00	0.04		
			Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
		E	Rántott leves	1 026.50	245.57	2.17	15.22	0.00	24.07	0.00	0.49		
			Édes-savanyú zöldségragu	449.66	107.25	1.64	3.76	0.32	16.24	6.82	0.91		
			Fokhagymás pirított burgonya	1 438.45	344.13	6.78	10.52	0.05	49.73	0.00	2.98		
		U	Sült zöldségkrém	230.58	54.90	0.47	4.28	1.33	2.03	0.00	0.29		
			Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
			Összesen:	4 545.59	1 086.68	21.96	38.00	6.15	152.51	7.02	6.41		





9/2/2025 kedd	(20103) Vegetáriánus TEU	T	Minimargarin	226.80	54.26	0.00	6.00	1.20	0.05	0.05	0.00		
			Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
			Zöldpaprika	49.14	11.70	0.72	0.18	0.00	1.80	0.00	0.00		
		E	Tarhonyaleves	458.16	109.54	2.06	2.36	0.02	18.82	0.00	0.19		
			Rántott gomba	772.80	184.88	5.60	7.10	0.00	24.30	0.00	0.00		
			Párolt barnarizs	1 697.77	406.17	8.80	4.09	0.00	85.25	0.00	0.10		
		U	Minidzsem	224.28	53.66	0.08	0.00	0.00	12.90	0.00	0.00		
			Minimargarin	226.80	54.26	0.00	6.00	1.20	0.05	0.05	0.00		
			Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
			Összesen:	4 881.57	1 167.73	27.42	27.33	6.10	200.77	0.30	1.99		





9/3/2025	szerda	(20103)	Vegetáriánus TEU	T	Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
					Tömlős sajt	811.80	194.21	10.00	14.00	9.12	7.00	0.00	0.90		
				E	Fahéjas almaleves	491.36	117.14	0.51	0.17	0.01	27.15	15.23	0.10		
					Sztroganoff ragu tofuval	676.55	161.62	9.03	11.27	1.69	8.55	0.34	0.82		
					Tészta köret	1 547.17	370.14	11.78	6.04	0.24	66.73	0.05	0.10		
				U	Uborka	30.24	7.23	0.60	0.06	0.00	1.02	0.00	0.02		
					Minimargarin	226.80	54.26	0.00	6.00	1.20	0.05	0.05	0.00		
					Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
					Összesen:	5 009.74	1 197.86	42.08	39.14	15.94	168.10	15.87	3.64		





9/4/2025 csütörtök	(20103) Vegetáriánus TEU	T	Minimargarin	226.80	54.26	0.00	6.00	1.20	0.05	0.05	0.00		
			Jégretek	36.54	8.70	0.72	0.06	0.00	1.32	0.00	0.09		
			Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
		E	Karalábéleves	789.82	188.95	2.75	7.97	0.01	26.12	2.40	0.82		
			Rántott brokkoli	2 600.82	621.11	12.70	42.92	0.66	45.62	0.00	2.84		
			Tepsis burgonya	1 326.40	317.32	7.00	6.55	0.06	51.52	0.00	0.13		
		U	Uborka	10.08	2.41	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
			Sárgarépakrém	432.15	102.89	0.27	9.04	2.86	1.68	0.00	0.22		
			Összesen:	6 648.43	1 588.90	33.80	74.16	8.47	184.25	2.65	5.81		





9/5/2025 péntek	(20103) Vegetáriánus TEU	T	Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
			Brokkolis zöldségpástétom	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		E	Hamisgulyás	696.78	166.63	2.87	6.36	0.02	22.54	0.00	0.17		
			Gyümölcsös tejberizs	1 930.36	461.04	5.75	23.19	15.74	56.68	12.39	0.05		
		U	Minimargarin	226.80	54.26	0.00	6.00	1.20	0.05	0.05	0.00		
			Paradicsom	54.94	13.08	0.60	0.12	0.02	2.40	0.00	0.01		
			Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
			Összesen:	4 134.70	988.27	19.38	37.27	20.66	139.27	12.64	1.93		





9/6/2025 szombat (20103) Vegetáriánus TEU	T	Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
		Tömlős sajt	811.80	194.21	10.00	14.00	9.12	7.00	0.00	0.90		
	E	Zöldséges daragaluskaleves	794.27	189.71	2.14	7.28	0.04	28.49	0.00	0.26		
		Feta sajt	555.91	132.36	7.11	10.64	6.54	2.05	0.00	1.40	 	
		Parajos tészta	1 427.84	341.51	12.45	3.15	0.27	65.39	0.04	0.22	    	
	U	Minimargarin 10g	265.61	63.24	0.02	7.00	1.90	0.04	0.00	0.10		
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85		
		Miniméz 20g-os	273.50	65.12	0.02	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
	Összesen:		5 354.75	1 279.41	41.90	43.67	21.55	176.77	16.44	4.58		





9/7/2025 vasárnap (20103) Vegetáriánus TEU	E	Hamis legényfogyó leves	500.73	119.42	7.20	3.43	0.04	14.57	0.00	2.17		
		Zöldségvagdalt	602.01	143.73	4.10	6.02	0.27	18.13	0.32	3.21	    	
		Sárgarépafozelék	606.86	144.54	3.27	1.74	0.47	27.78	5.00	0.90		
		Összesen:	1 709.60	407.69	14.57	11.19	0.78	60.48	5.32	6.28		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

