

09.22-09.26	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
TÍZÓRAI	Gyümölcstea Vajkrém magyaros Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma tisztított	Kakó Margarin Kakós kalács	Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Házi erdei gyümölcsös joghurt Kifli	Gyümölcstea Párizsi, Margarin Teljes kiőrlésű kenyér
LEVES	Fejtett bableves	Paradicsom leves	Sajtkrém leves Pirított hagyma	Erőleves tésztával	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér
MENÜ B	Reszelt trapista sajt, Tejföl Tészta köret	Főtt virsli Paprikás burgonya Csemege uborka	Fasírt sertés Zöldborsófőzelék Alma	Rántott halrudak Zöldséges rizs Tartármártás	Piskótakocka Csokoládé öntet
UZSONNA	Zala felvágott Margarin Búzakorpás zsemle,	Tonhal krém Teljes kiőrlésű zsemle Alma	Csemege szalámi, Margarin , Búzakorpás zsemle Csemege uborka	Tavaszi túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt db Kifli Sárgarépa



Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/22/2025 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 kiőrlésű 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	Fejtett bableves	1 076.19	256.48	13.67	7.02	0.10	37.34	0.00	1.16	1,3,7,9,12	
			Reszelt trappista sajt	294.27	70.40	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.40	7	
			Tejföl	298.20	71.00	17.00	6.00	0.00	2.00	0.00	0.00	7	
			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:	5 327.80	1 207.89	63.72	46.64	7.69	166.85	12.82	2.89	





9/23/2025 kedd	(00039) SERTÉSHÚSMENTES 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	Paradicsom leves	573.39	136.91	3.24	2.60	0.00	24.67	12.99	0.02	1,3,9,12	
			Főtt virsli	339.28	81.17	4.38	7.00	2.68	0.07	0.00	0.05		
			Paprikás burgonya	1 591.46	380.68	8.26	9.24	0.00	59.17	0.00	0.14	12	
			Csemege uborka	37.80	9.00	0.36	0.00	0.00	2.18	1.02	0.01	10,15	
		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:	5 049.24	1 057.42	34.37	42.96	8.79	154.04	22.01	0.63		





9/24/2025 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	Sajtkrém leves	625.25	149.36	5.00	12.27	4.61	4.87	0.00	0.81	1,7,(3),(6),(12)	
			Pírtott hagyma	0.00	0.00	0.00	0.00	- 0.01	0.00	0.00	0.00		
			Kukoricás szárnyasragu	1 078.43	257.09	32.69	14.75	2.78	10.58	0.00	0.77	7,12	
			Bulgur	1 476.42	351.74	11.06	6.19	0.21	68.28	0.00	0.05	1	
		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:	5 726.76	1 278.44	74.37	61.17	13.55	146.17	3.00	2.69		





9/25/2025 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	Erőleves tésztával	312.70	74.75	2.90	0.59	0.01	13.92	0.00	0.11	1,3,7,9,12	
			Rántott halrudak	1 442.10	345.00	20.55	14.85	1.35	31.80	0.00	0.15	1,3,4,(7)	
			Zöldséges rizs	1 284.69	305.97	7.39	2.49	0.08	63.43	0.00	0.07		
			Tartármártás	626.34	149.13	13.79	14.18	1.20	3.37	1.50	0.04	3,7,10,(12)	
		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:	5 278.61	1 259.79	63.03	39.16	5.78	175.11	13.35	1.27		





9/26/2025 péntek	(00039) SERTÉSHÚSMENTES B	T	Gyümölcstea	175.81	41.87	0.09	0.02	0.00	10.24	9.99	0.00		
			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)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	417.79	99.95	3.58	0.55	0.04	19.59	0.00	0.21	1,(6),(7),(11)	
		E	Gulyásleves	817.29	195.02	13.17	7.87	0.66	16.83	0.00	0.19	1,12	
			Teljes kiőrlésű kenyér	250.67	59.97	2.15	0.33	0.02	11.76	0.00	0.13	1,(6),(7),(11)	
			Piskótakocka	1 376.97	327.85	10.54	5.35	1.43	59.37	28.60	0.36	1,3	
			Csokoládé öntet	664.67	158.67	4.89	2.65	0.51	28.10	17.99	0.30	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:	4 830.63	1 088.82	44.78	28.06	6.75	177.19	56.98	1.93		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

