



1/5/2026
hétfő

(00153)

Tej-,szója-,mandulamentes 4-6

(00161)

Tejmentes 4-6

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 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 paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
			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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		E	Nyírségi gombóclevés	631.04	150.97	15.82	2.37	1.13	16.14	0.39	0.58		
			Burgonyás tészta	1 803.39	431.43	13.74	5.25	0.74	81.11	0.00	0.89		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	Kenőmájas		263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
	Zöldpaprika		16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
		Összesen:	4 523.20	1 082.12	46.44	21.89	6.96	172.10	11.06	3.76			
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40			
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			





1/5/2026 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T	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		
	E	Nyírségi gombóclevés	663.02	158.62	15.32	4.99	1.82	12.75	0.59	0.58		
		Darásmetélt	1 381.42	330.48	10.60	6.85	0.99	56.22	0.00	0.37		
		Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Összesen:	4 079.97	976.08	41.68	26.52	7.70	140.74	20.48	3.28		





1/6/2026 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		
	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
	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		
	E Csontleves	391.51	93.66	2.75	1.82	0.25	16.30	0.75	0.20		
	Paradicsomos káposzta	920.24	220.15	6.36	5.60	0.62	35.52	7.99	0.78		
	Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
	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		
	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Összesen:	4 505.13	1 077.79	45.25	31.16	6.04	152.08	31.90	2.61		
(00161) Tejmentes 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
	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		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27	 	





1/6/2026 kedd (00161) Tejmentes 4-6	E	Paradicsomos káposzta	920.24	220.15	6.36	5.60	0.62	35.52	7.99	0.78		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	U	Meggyes kevert	973.06	232.79	3.40	12.09	1.75	27.23	12.49	0.22		
		Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Összesen:	4 139.64	990.36	44.52	31.44	5.99	130.73	29.34	2.33		





1/7/2026 szerda	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztejes tejeskávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	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		
			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	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20		
			Zöldborsós sertésragu	738.71	176.73	14.32	8.65	2.56	10.19	0.22	0.15		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	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			
	Lencsekrém		295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53			
		Összesen:	4 499.41	1 076.43	41.00	26.06	6.01	167.57	18.90	2.01			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes tejeskávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	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		
			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		





1/7/2026	szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05	 	
			Zöldborsós sertésragu	767.82	183.69	14.41	9.38	2.84	10.19	0.22	0.19		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Jégсалáta	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		
			Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	 	
			Összesen:	4 285.08	1 025.14	41.60	24.67	6.10	157.28	17.05	2.04		





1/8/2026 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		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Rizsfelfűjt	1 675.87	400.93	6.20	7.68	2.92	76.11	23.20	0.26		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Összesen:	4 113.40	984.07	34.81	24.26	9.49	155.24	33.87	2.08		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			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		
			Rizsfelfűjt	1 632.58	390.57	6.15	7.63	2.91	73.69	21.34	0.26		
		U	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		





/8/2021	(00161	U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 855.11	922.27	34.31	21.99	8.72	145.46	30.17	2.08		





1/9/2026 péntek	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.47	0.50		
			Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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	Sütőtök krémleves	441.68	105.66	1.98	2.97	1.09	17.63	3.39	0.02		
			Zöldbabos tokány	510.68	122.17	10.23	6.36	2.32	5.81	0.31	0.14		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Keksz	870.02	208.14	4.09	7.30	2.05	31.27	9.99	0.20		
		U	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			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		
			Összesen:	4 985.02	1 192.58	41.62	36.58	11.04	172.65	24.83	2.14		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Sütőtök krémleves	441.68	105.66	1.98	2.97	1.09	17.63	3.39	0.02		





1/9/2026 péntek (00161) Tejmentes 4-6	E	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
		Zöldbabos tokány	548.06	131.12	10.38	7.09	2.59	6.23	0.31	0.17			
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03			
		Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15			
	U	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			
		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			
		Összesen:	4 561.77	1 091.32	37.18	34.45	9.71	156.65	20.30	2.22			

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

