



1/12/2026
hétfő

(00153)

Tej-,szója-,mandulamentes 4-6

(00161)

Tejmentes 4-6

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
	T	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		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		
		Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		E Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23		
		Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.78	0.20		
		Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
		U Kókusztej	8.60	2.06	0.06	0.08	0.00	0.27	0.00	0.02		
	U	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:	4 081.39	976.40	37.07	20.77	5.32	157.54	34.56	1.29		
	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		
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		





1/12/2026 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		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
	E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23		
		Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.78	0.20		
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		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:		4 093.63	979.33	43.76	21.87	5.34	150.19	30.70	1.91		





1/13/2026 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
		E	Zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
			Vagdalt	519.42	124.26	10.19	3.40	1.19	13.07	0.53	0.20		
			Burgonyafőzelék	1 011.97	242.10	6.08	6.13	2.15	39.85	0.70	0.06		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		U	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.47	0.50		
			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		
			Összesen:	4 379.14	1 047.65	41.08	23.71	7.47	165.38	16.40	1.79		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
		E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45		
			Burgonyafőzelék	1 141.00	272.97	7.03	6.06	2.30	46.63	0.78	0.04		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	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		
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		
			Összesen:	4 220.24	1 009.64	42.48	23.19	7.19	155.50	12.61	2.06		





1/14/2026 szerda													
(00153)													
Tej-,szója-,mandulamentes 4-6													
(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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Karfiollevés	404.18	96.69	2.32	5.10	0.59	10.21	0.15	0.09		
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 136.24	989.54	40.79	35.67	8.79	124.37	31.91	2.60		
		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	Karfiollevés	292.62	70.00	2.98	1.43	0.19	11.15	0.15	0.09		
			Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02		





1/14/2026	szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	4 005.96	958.38	42.04	32.10	8.42	123.25	31.97	2.02		





1/15/2026 csütörtök	(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		
			Olasz felvágott	196.00	46.89	2.40	0.40	0.15	0.42	0.02	0.44		
			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		
		E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.39		
			Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49		
			Zöldséges rizs	806.03	192.83	5.07	2.31	0.28	37.66	0.00	0.22		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			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:	4 143.08	991.17	39.32	25.93	6.64	139.93	14.18	3.70		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Olasz felvágott	196.00	46.89	2.40	0.40	0.15	0.42	0.02	0.44		
			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		





1/15/2026 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	T	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Karalábéleves	210.91	50.46	1.26	1.34	0.16	8.16	0.18	0.10		
			Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49		
			Zöldséges rizs	806.03	192.83	5.07	2.31	0.28	37.66	0.00	0.24		
			Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17		
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
			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:	4 092.04	978.96	37.60	27.19	6.16	135.94	12.51	3.28		





1/16/2026											
péntek											
(00153)											
Tej-,szója-,mandulamentes 4-6											
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	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		
	E Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33		
	Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
	Nudli	1 123.76	268.84	6.12	6.05	0.77	46.77	6.28	0.19		
	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	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		
U	Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
	Összesen:	4 484.93	1 072.95	35.67	22.90	7.91	179.22	35.18	2.38		
	T Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
	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		
	E Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33		
	Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		





1/16/2026 péntek (00161) Tejmentes 4-6	E	Nudli	1 123.76	268.84	6.12	6.05	0.77	46.77	6.28	0.19		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
	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		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Összesen:	4 343.39	1 039.08	35.22	23.18	7.82	170.57	33.36	2.37		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

