



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 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		
	(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		





1/26/2026 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	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		
			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		
	(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		
			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	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		





26/202	(00185	U	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		





1/27/2026 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	225.81	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:	4 051.87	969.36	29.09	23.07	8.42	159.80	25.74	2.26		
	(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		





1/27/2026 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	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		
			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		
	(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		
			Trappista sajt	466.32	111.56	8.31	8.43	5.35	0.48	0.00	0.12		
			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	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
			Paradicsom mártás	490.94	117.45	1.86	3.05	0.35	20.48	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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		





1/27/2026 kedd	(00185) Hal és	U	Tej	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:	4 407.04	1 054.32	43.46	25.90	11.13	160.29	20.86	1.74		





1/28/2026 szerda	(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 tejmentes	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			
			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				
	(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 tejmentes	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			





1/28/2026 szerda	(00161) Tejmentes	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		
	(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		
			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		





1/29/2026 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		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			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		





1/29/2026 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	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	Gyümölcsle	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:	4 575.32	1 094.58	40.68	32.07	10.51	157.57	17.61	1.43		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Tej	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	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	Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.70	0.02		





29/202	(00185	U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 005.18	958.18	42.55	32.85	10.41	120.59	8.17	1.50		





1/30/2026 péntek	(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	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.08		
			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:	3 889.21	930.45	31.69	29.14	6.78	133.79	8.86	2.03		
	(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		





1/30/2026 péntek (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		
		Körözött túró házi	210.42	50.34	5.00	2.72	1.45	1.40	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	277.13	66.30	2.83	1.73	0.31	9.72	0.00	0.55		
		Mexikói sertésragu	772.07	184.71	14.42	8.24	1.92	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:	4 255.06	1 017.97	37.04	37.50	9.90	131.31	7.23	3.17		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

