



Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő	(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		
			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	Burgonyás tészta	1 803.39	431.43	13.74	5.25	0.74	81.11	0.00	0.89		
			Sertésraguleves	444.95	106.45	9.75	5.23	1.38	4.85	0.00	0.26		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 509.30	1 078.78	42.68	23.86	5.89	171.04	21.13	2.85		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tormás szardíniakrém	422.36	101.04	6.80	7.83	2.28	0.70	0.47	0.42		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Sertésraguleves	480.03	114.84	9.75	6.16	1.48	4.85	0.00	0.26		
			Burgonyás tészta	1 673.47	400.35	12.24	7.91	1.04	69.11	0.00	0.88		





3/2/2026 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	E	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 182.75	1 000.65	40.75	24.40	5.27	152.52	19.29	2.97		





3/3/2026 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Tejeskávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	0.24		
			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		
			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	Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14		
			Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28		
			Tökfőzelék	493.96	118.17	2.49	6.62	1.71	11.97	0.49	0.07		
			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:	4 180.28	1 000.08	37.43	32.56	6.65	137.68	31.66	2.08		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Tejeskávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	0.24		
			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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10		





3/3/2026 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Tökfőzelék	493.96	118.17	2.49	6.62	1.71	11.97	0.49	0.07		
			Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Meggyes kevert	860.81	205.93	4.98	6.06	1.57	32.47	15.29	0.22		
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Összesen:	3 990.69	954.71	40.36	28.51	6.71	132.40	32.64	1.75		





3/4/2026 szerda	(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		
			Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		E	Zöldségleves	112.52	26.92	1.23	0.20	0.04	4.99	0.39	0.10		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	943.08	225.62	19.94	9.62	2.76	14.56	0.42	0.42		
			Spenótos burgonyapüré	781.06	186.86	4.77	4.24	1.62	31.62	0.39	0.07		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
		U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	3 969.93	949.75	40.54	22.87	7.28	143.36	21.02	1.46		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
		E	Zöldségleves	112.52	26.92	1.23	0.20	0.04	4.99	0.39	0.10		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	978.99	234.21	20.64	10.24	2.92	14.59	0.42	0.44		
			Spenótos burgonyapüré	781.06	186.86	4.77	4.24	1.62	31.62	0.39	0.07		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		





3/4/2026 szerda (00161) Tejmentes 4-6	U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	3 915.98	936.84	41.50	23.88	7.37	136.89	19.18	1.69		





3/5/2026 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		
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
			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	Bakonyi betyárleves	688.63	164.74	12.17	8.19	3.34	10.32	0.47	0.57		
			Szilvás gombóc	1 547.20	370.14	9.32	4.40	0.64	71.93	9.47	0.81		
			Narancs	86.55	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.00		
		U	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
			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		
		Összesen:	4 693.08	1 122.75	41.64	29.46	9.85	169.73	30.81	3.51			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
			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	Bakonyi betyárleves	609.34	145.78	11.27	7.39	3.17	8.32	0.59	0.45		
			Szilvás gombóc	1 534.57	367.12	9.46	6.00	0.91	67.44	8.47	0.83		





3/5/2026 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E	Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
		U	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
			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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 497.57	1 075.98	40.65	30.61	9.86	156.12	28.12	3.27		





3/6/2026 péntek	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Vöröslencse krém	304.26	72.79	5.11	0.56	0.07	12.32	0.00	0.53		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		E	Brokkolikrémleves	277.32	66.35	3.32	3.37	1.95	5.60	0.78	0.34		
			Édes-savanyú csirke	720.18	172.29	19.99	2.80	0.43	16.47	5.46	0.56		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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:	4 133.58	988.91	44.01	12.97	3.75	173.09	38.30	2.30		
	(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		
			Vöröslencse krém	304.26	72.79	5.11	0.56	0.07	12.32	0.00	0.53		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		E	Brokkolikrémleves	490.02	117.23	4.00	7.13	2.40	9.12	0.78	0.09		
			Édes-savanyú csirke	737.32	176.39	16.56	3.67	0.54	18.96	9.66	0.33		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		





2026.02.24.	00161	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
			Összesen:	3 803.76	910.00	40.45	17.50	5.00	141.62	35.20	1.47		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

