



Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/9/2026 hétfő	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcsstea	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		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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	Tarhonyás hús	1 780.71	426.01	22.24	16.31	3.18	47.09	0.01	0.51		
			Májgombóclevés	353.42	84.55	6.53	1.09	0.38	11.99	0.01	0.13		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
			Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 815.84	1 152.13	44.86	29.01	9.16	175.30	19.76	1.73		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	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		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		





2/9/2026 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Májgombóclevés	309.83	74.12	6.52	1.08	0.38	9.42	0.01	0.13		
			Tarhonyás hús	1 458.47	348.92	20.52	12.24	2.69	38.80	0.01	0.44		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
			Összesen:	4 328.01	1 035.42	42.68	25.16	8.57	157.10	17.92	1.80		
	(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		
			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		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Májgombóclevés	474.79	113.59	5.40	3.61	2.19	14.35	0.75	0.75		
			Tarhonyás hús	1 353.22	323.74	20.52	9.45	2.37	38.80	0.01	0.44		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Túrókrém édes	794.56	190.09	14.89	8.32	4.44	13.68	9.99	0.05		





2021.09/9/2021	(00185	U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	    	
			Összesen:	4 382.31	1 048.41	53.20	29.88	11.17	138.12	17.74	2.68		





2/10/2026 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			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		
		E	Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
			Parajfőzelék	374.77	89.66	3.67	5.40	2.16	6.50	0.78	0.08		
			Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Keksz	239.08	57.20	1.03	1.83	0.52	9.10	3.75	0.08		
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
		U	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
	Összesen:			4 223.15	1 010.33	38.22	23.23	9.08	159.77	18.33	1.92		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Főtt burgonya	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	0.00	0.02		
			Parajfőzelék	515.11	123.23	3.67	9.11	2.58	6.50	0.78	0.08		





2/10/2026 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24		
			Kecs	239.08	57.20	1.03	1.83	0.52	9.10	3.75	0.08		
		U	Kókusztejes tejbedara szóráttal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
			Összesen:	4 099.20	980.67	29.88	24.17	7.67	158.28	17.39	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		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Parajfőzelék	476.09	113.90	4.61	5.47	2.20	11.43	0.78	0.08		
			Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24		
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
		U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
			Összesen:	4 346.69	1 039.87	38.85	27.85	13.66	156.11	2.65	1.50		





2/11/2026 szerda	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			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	Tarhonyaleves	498.86	119.34	3.05	4.55	1.12	16.23	0.00	0.47		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23		
			Hagymás tört burgonya	726.26	173.75	3.99	3.10	0.35	31.66	0.00	0.03		
		U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 987.07	953.84	34.27	35.49	6.86	122.01	17.87	2.02		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		E	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Párolt káposzta 1/2 adag	353.71	84.62	1.51	3.91	0.45	10.51	5.00	0.23		





2/11/2026 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	Hagymás tört burgonya	914.01	218.66	4.74	5.02	0.57	37.66	0.00	0.03		
		U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 999.42	956.79	35.16	35.67	6.43	121.41	19.40	1.36		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Epres tej	530.51	126.92	6.80	3.00	1.63	18.03	7.43	0.35		
			Kifli rozsos	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
			Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		E	Daragaluska leves	277.13	66.30	2.83	1.73	0.31	9.72	0.00	0.55		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23		
			Hagymás tört burgonya	914.01	218.66	4.74	5.02	0.57	37.66	0.00	0.03		
		U	Barackos kevert	879.12	210.32	5.30	5.24	1.07	35.21	17.08	0.23		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
			Összesen:	4 304.86	1 029.88	46.11	32.29	9.49	136.17	28.01	2.31		





2/12/2026 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		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			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		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
			Szilvalekváros gombóc	1 061.98	254.06	6.04	3.32	0.33	48.11	5.48	0.34		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	3 821.15	914.16	32.20	21.06	8.16	145.75	16.15	2.28		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		





2/12/2026 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
			Szilvalekváros gombóc	1 061.98	254.06	6.04	3.32	0.33	48.11	5.48	0.34		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	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		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	3 631.00	868.67	31.67	21.31	8.07	134.38	14.34	2.13		
	(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		
			Edami sajt	442.26	105.80	7.86	7.98	5.08	0.51	0.00	0.09		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			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	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
			Szilvalekváros gombóc	1 061.98	254.06	6.04	3.32	0.33	48.11	5.48	0.34		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		





2/12/2026 csütörtök	(00185) Hal és	U	Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	4 232.80	1 012.63	44.26	23.18	8.71	152.98	14.34	2.13		





2/13/2026 péntek	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	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		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
		E	Szárnyasaprólék leves	573.98	137.32	14.69	3.61	0.62	11.26	0.20	1.03		
			Farsangi fánk	1 410.33	337.40	6.84	13.29	2.26	47.21	11.99	0.64		
			Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	32.25	0.02		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Jégسالáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 330.73	1 036.08	39.76	28.62	6.65	153.03	48.12	3.21		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05		
			Farsangi fánk	1 410.33	337.40	6.84	13.29	2.26	47.21	11.99	0.64		
			Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	32.25	0.02		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		





2/13/2026 péntek	(00161) Tejmentes 4-6	U	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 216.39	1 008.72	39.86	28.94	6.57	145.49	46.11	3.37		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27		
			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		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		E	Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05		
			Farsangi fánk	748.52	179.07	6.55	1.18	0.19	35.35	4.83	0.05		
			Sárgabarackdzsem	548.82	131.30	0.20	0.00	0.00	32.25	32.25	0.02		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	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		
			Összesen:	4 165.90	996.64	48.00	21.34	6.93	151.44	45.94	3.19		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

