



Tételes étlap 2026.02.23. - 2026.03.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/23/2026 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		
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
			Ketchup	113.40	27.13	0.53	0.10	0.00	6.00	6.00	0.54		
			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		
			Káposztás tészta	1 365.01	326.56	10.93	5.07	0.72	58.61	7.99	0.90		
			Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
		U	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		
			Összesen:	4 525.52	1 082.67	48.99	27.51	7.24	157.63	32.15	2.90		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
			Ketchup	113.40	27.13	0.53	0.10	0.00	6.00	6.00	0.54		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





2/23/2026 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Káposztás tészta	1 524.88	364.80	10.93	8.41	1.10	60.61	9.99	0.90		
			Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
		U	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		
			Összesen:	4 495.24	1 075.42	48.46	31.10	7.53	148.26	32.34	2.75		
	(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		
			Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Káposztás tészta	1 692.71	404.95	10.93	8.41	1.10	70.60	19.98	0.90		
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
		U	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		





23/202	(00185	U	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	4 240.48	1 014.48	45.21	25.69	8.64	148.76	28.84	1.92		





2/24/2026 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				
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01				
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07				
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35				
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01				
		E	Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49				
			Almaleves	290.02	69.38	1.17	1.96	0.99	11.31	3.39	0.41				
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03				
			Párolt kukorica	297.44	71.16	2.39	1.43	0.19	12.08	0.00	0.34				
		U	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00				
	Margarin		46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07					
	Zsemle, vizes		616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35					
	Gyümölcslé		244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01					
		Összesen:	4 715.91	1 128.20	36.30	21.28	5.38	194.89	35.93	2.15					
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01				
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07				
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				





2/24/2026 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	T	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		E	Almaleves	311.79	74.59	1.27	2.44	1.27	11.42	3.50	0.41		
			Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Majonézes kukorica	459.57	109.95	2.45	4.11	0.61	15.85	3.00	0.18		
		U	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
			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		
			Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 655.81	1 113.82	35.56	24.90	5.88	184.09	35.36	2.27		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Sajtos párizsi	200.42	47.95	2.60	3.80	1.41	0.78	0.00	0.39		
			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		
		E	Almaleves	304.49	72.85	1.31	1.97	0.99	12.01	3.39	0.41		
			Pipiropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60		
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		





2/24/2026 kedd	(00185) Hal és	E	Majonézes kukorica	236.83	56.66	0.91	2.91	0.79	6.75	2.50	0.09		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
			Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 476.51	1 070.95	30.86	30.20	10.09	164.72	6.14	2.97		





2/25/2026 szerda	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcstea	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			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	Zöldségleves	112.52	26.92	1.23	0.20	0.04	4.99	0.39	0.10		
			Csikós tokány	570.90	136.58	11.23	8.43	3.07	3.79	0.39	0.48		
			Röszti	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Mákos kevert	707.56	169.27	3.46	8.07	1.31	20.35	6.99	1.04		
			Összesen:	3 892.90	931.32	29.37	36.17	9.36	120.54	29.59	3.07		
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	0.00	20.75	19.98	0.00		
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.00	0.64		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	274.14	65.58	2.81	0.61	0.15	0.15	12.04	1.11	0.50		
		Csikós tokány	489.36	117.07	11.00	6.50	2.47	3.50	0.39	0.39	0.41		





2/25/2026 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	Rösztli	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Mákos kevert	707.56	169.27	3.46	8.07	1.31	20.35	6.99	1.04		
			Összesen:	3 850.98	921.28	30.27	34.88	8.77	119.96	28.47	3.54		
	(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		
			Snidlinges túrókrém	187.64	44.89	4.05	2.69	1.42	1.07	0.00	0.02		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Zöldségleves snidlinges galuskával	288.61	69.05	2.95	0.62	0.16	12.75	1.11	0.50		
			Csikós tokány	659.96	157.89	13.92	9.04	3.36	5.00	0.00	0.47		
			Rösztli	1 009.89	241.60	3.71	8.85	1.48	36.50	0.00	0.09		
		U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Mákos kevert	678.33	162.28	4.31	8.20	1.53	17.47	5.99	0.92		
			Összesen:	3 977.74	951.62	40.64	35.68	11.03	115.41	14.09	2.73		





2/26/2026 csütörtök	(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	354.56	84.82	0.04	0.01	0.00	20.75	19.98	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		E	Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33		
			Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		U	Meggybefőtt, magozott	226.59	54.21	0.36	0.11	0.00	12.48	12.48	0.00		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
		Összesen:	4 026.27	963.22	35.64	32.63	8.94	129.67	32.93	1.73			
	(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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		E	Babgulyás	870.78	208.32	15.96	6.63	1.84	20.76	0.00	0.35		
			Burgonyás pogácsa	1 123.82	268.86	5.17	14.39	3.96	29.20	0.00	0.40		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
U		Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00			





2/26/2026 csütörtök (00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	U	Meggybefőtt, magozott	377.65	90.35	0.60	0.18	0.00	20.80	20.80	0.01		
		Összesen:	3 923.98	938.76	35.43	30.29	8.18	128.70	28.26	1.69		
	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		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
	E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
		Pogácsa	1 115.81	266.94	10.95	8.19	3.18	37.05	0.00	0.94		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Almás táska	1 400.30	335.00	5.50	16.00	6.90	43.00	10.99	0.50		
		Összesen:	4 111.02	983.51	36.31	33.04	12.40	134.53	17.98	2.48		





2/27/2026 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		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Olasz zöldségleves	364.53	87.21	1.66	5.50	1.79	7.51	0.35	0.37		
			Tejszínes gombás csirke	732.59	175.26	18.38	7.68	2.55	7.95	0.78	0.15		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		U	Csicseriborsókrém	271.60	64.98	4.08	0.81	0.10	10.26	0.00	0.54		
			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:	3 994.41	955.61	44.28	21.65	6.24	144.06	11.80	2.22			
	(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		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Olasz zöldségleves	356.14	85.20	2.06	5.56	1.80	6.58	0.18	0.38		





2/27/2026 péntek	(00161) Tejmentes 4-6	E	Tejszínes gombás csirke	837.84	200.44	18.38	10.46	2.87	7.95	0.78	0.15		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		U	Csicszeriborsókrém	271.60	64.98	4.08	0.81	0.10	10.26	0.00	0.54		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 152.81	993.49	45.35	26.03	6.83	142.64	7.95	3.13		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Tejeskávé	768.68	183.90	6.87	5.60	3.04	26.29	25.59	0.23		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Olasz zöldségleves	194.56	46.55	1.46	1.87	0.42	5.85	0.18	0.20		
			Tejszínes gombás csirke	569.27	136.19	18.11	3.61	1.46	7.64	0.47	0.14		
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csicszeriborsókrém	430.36	102.96	4.33	4.81	2.03	10.46	0.00	0.54		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 430.25	1 059.88	51.57	22.93	8.57	160.10	26.24	3.09		





Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

