



### Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

|                                                  | Diéta |   | Étlap tétel              | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------------------------------------|-------|---|--------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 3/9/2026<br>hétfő<br>(00156)<br>Laktózmentes 1-3 |       | R | Karamell                 | 245.92       | 58.83          | 3.30        | 1.50     | 1.00         | 7.80           | 7.80      | 0.12   |            |          |
|                                                  |       |   | Margarin                 | 93.00        | 22.25          | 0.01        | 2.45     | 0.67         | 0.01           | 0.00      | 0.13   |            |          |
|                                                  |       |   | Teljes kiőrlésű kenyér   | 395.74       | 94.67          | 3.70        | 0.49     | 0.03         | 18.75          | 0.00      | 0.39   |            |          |
|                                                  |       |   | Sárgabarackdzsem         | 219.53       | 52.52          | 0.08        | 0.00     | 0.00         | 12.90          | 12.90     | 0.01   |            |          |
|                                                  |       | T | Banán                    | 220.50       | 52.75          | 0.65        | 0.05     | 0.00         | 12.10          | 0.00      | 0.03   |            |          |
|                                                  |       | E | Rakott karfiol bulgurral | 1 137.58     | 272.15         | 16.09       | 9.23     | 3.41         | 32.93          | 1.17      | 0.25   |            |          |
|                                                  |       |   | Gyümölcsle               | 244.41       | 58.47          | 0.07        | 0.00     | 0.00         | 14.00          | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                                                  |       | U | Lilahagyma               | 33.09        | 7.92           | 0.24        | 0.02     | 0.00         | 1.66           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                                                  |       |   | Tonhal konzerv           | 363.76       | 87.02          | 7.14        | 6.45     | 1.69         | 0.00           | 0.00      | 0.23   |            |          |
|                                                  |       |   | Teljes kiőrlésű kenyér   | 395.74       | 94.67          | 3.70        | 0.49     | 0.03         | 18.75          | 0.00      | 0.39   |            |          |
|                                                  |       |   | Összesen:                | 3 349.27     | 801.25         | 34.98       | 20.68    | 6.83         | 118.90         | 21.87     | 1.56   |            |          |





|                   |                             |           |                        |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------|-----------------------------|-----------|------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 3/10/2026<br>kedd | (00156)<br>Laktózmentes 1-3 | R         | Gyümölcstea            | 90.15    | 21.57  | 0.01  | 0.00  | 0.00  | 5.28   | 5.00  | 0.00 |  |  |
|                   |                             |           | Főtt tojás             | 276.19   | 66.07  | 5.40  | 4.80  | 1.24  | 0.24   | 0.00  | 0.14 |  |  |
|                   |                             |           | Margarin               | 93.00    | 22.25  | 0.01  | 2.45  | 0.67  | 0.01   | 0.00  | 0.13 |  |  |
|                   |                             |           | Teljes kiőrlésű kenyér | 395.74   | 94.67  | 3.70  | 0.49  | 0.03  | 18.75  | 0.00  | 0.39 |  |  |
|                   |                             |           | Zöldpaprika            | 16.38    | 3.92   | 0.24  | 0.06  | 0.00  | 0.60   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                   |                             | T         | Alma                   | 72.71    | 17.39  | 0.20  | 0.20  | 0.00  | 3.50   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                   |                             |           |                        |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|                   |                             | E         | Virsli                 | 484.68   | 115.95 | 6.25  | 10.00 | 3.83  | 0.10   | 0.00  | 1.25 |  |  |
|                   |                             |           | Burgonyafőzelék        | 881.39   | 210.86 | 5.01  | 7.96  | 3.29  | 29.26  | 1.17  | 0.48 |  |  |
|                   |                             |           | Fehér kenyér           | 438.82   | 104.98 | 4.00  | 0.32  | 0.12  | 21.40  | 1.50  | 0.05 |  |  |
|                   |                             | U         | Tej laktózmentes       | 162.00   | 38.76  | 3.30  | 1.50  | 1.00  | 2.80   | 2.80  | 0.11 |  |  |
|                   |                             |           | Csicseriborsókrém      | 294.98   | 70.57  | 2.29  | 4.41  | 1.98  | 5.35   | 0.00  | 0.52 |  |  |
|                   |                             |           | Burgonyás kenyér       | 438.82   | 104.98 | 4.00  | 0.32  | 0.12  | 21.40  | 0.00  | 0.03 |  |  |
|                   |                             |           | Kígyóuborka            | 9.83     | 2.35   | 0.20  | 0.02  | 0.00  | 0.34   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                   |                             | Összesen: |                        | 3 654.69 | 874.32 | 34.61 | 32.53 | 12.28 | 109.03 | 10.47 | 3.12 |  |  |





|           |                   |                  |   |                                 |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-----------|-------------------|------------------|---|---------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 3/11/2026 | szerda<br>(00156) | Laktózmentes 1-3 | R | Kakaó                           | 510.56   | 122.14 | 7.34  | 3.87  | 2.51  | 14.01  | 13.59 | 0.23 |  |  |
|           |                   |                  |   | 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 |  |  |
|           |                   |                  |   | Teljes kiőrlésű kenyér          | 395.74   | 94.67  | 3.70  | 0.49  | 0.03  | 18.75  | 0.00  | 0.39 |  |  |
|           |                   |                  |   | Jégsaláta                       | 22.60    | 5.41   | 0.40  | 0.02  | 0.00  | 0.59   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|           |                   |                  | T | Sütőtök                         | 162.54   | 38.89  | 0.75  | 0.30  | 0.00  | 8.25   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|           |                   |                  | E | Zöldborsós sertésragu           | 512.65   | 122.64 | 10.54 | 6.39  | 2.30  | 5.61   | 0.41  | 0.10 |  |  |
|           |                   |                  |   | Nudli                           | 872.42   | 208.71 | 5.50  | 4.74  | 0.53  | 34.70  | 0.00  | 0.00 |  |  |
|           |                   |                  | U | Kifli                           | 313.50   | 75.00  | 1.75  | 0.55  | 0.00  | 15.00  | 0.00  | 0.25 |  |  |
|           |                   |                  |   | Laktózmentes túró rudi,<br>Mizo | 499.66   | 119.54 | 2.98  | 6.12  | 3.25  | 12.98  | 12.60 | 0.02 |  |  |
|           |                   |                  |   | Összesen:                       | 3 560.92 | 851.89 | 35.35 | 28.57 | 10.67 | 109.94 | 26.60 | 1.15 |  |  |





|                                                       |   |                        |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-------------------------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 3/12/2026<br>csütörtök<br>(00156)<br>Laktózmentes 1-3 | R | Gyümölcstea            | 90.15    | 21.57  | 0.01  | 0.00  | 0.00 | 5.28   | 5.00  | 0.00 |  |  |
|                                                       |   | Kenőmájas              | 263.84   | 63.12  | 3.18  | 5.54  | 2.53 | 0.06   | 0.00  | 0.55 |  |  |
|                                                       |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 395.74   | 94.67  | 3.70  | 0.49  | 0.03 | 18.75  | 0.00  | 0.39 |  |  |
|                                                       |   | Jégcsap retek          | 11.80    | 2.82   | 0.22  | 0.02  | 0.01 | 0.53   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                       | T | Körte                  | 110.76   | 26.50  | 0.20  | 0.15  | 0.00 | 6.00   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                                                       | E | Főtt tojás             | 276.19   | 66.07  | 5.40  | 4.80  | 1.24 | 0.24   | 0.00  | 0.14 |  |  |
|                                                       |   | Főtt burgonya          | 391.95   | 93.77  | 2.50  | 0.20  | 0.03 | 20.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                       |   | Parajfőzelék           | 670.12   | 160.31 | 6.49  | 6.88  | 1.33 | 17.81  | 1.68  | 0.80 |  |  |
|                                                       |   | Fehér kenyér           | 219.41   | 52.49  | 2.00  | 0.16  | 0.06 | 10.70  | 0.75  | 0.02 |  |  |
|                                                       | U | Répatorta-lenmaggal    | 715.53   | 171.18 | 4.56  | 8.66  | 1.15 | 18.57  | 3.00  | 0.21 |  |  |
|                                                       |   | Tej laktózmentes       | 162.00   | 38.76  | 3.30  | 1.50  | 1.00 | 2.80   | 2.80  | 0.11 |  |  |
|                                                       |   | Összesen:              | 3 307.49 | 791.26 | 31.56 | 28.40 | 7.38 | 100.74 | 13.23 | 2.24 |  |  |





|                                                    |   |                            |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|----------------------------------------------------|---|----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 3/13/2026<br>péntek<br>(00156)<br>Laktózmentes 1-3 | R | Gyümölcsstea               | 90.15    | 21.57  | 0.01  | 0.00  | 0.00 | 5.28   | 5.00  | 0.00 |  |  |
|                                                    |   | Akácmez                    | 136.75   | 32.72  | 0.04  | 0.00  | 0.00 | 8.10   | 8.10  | 0.00 |  |  |
|                                                    |   | Margarin                   | 93.00    | 22.25  | 0.01  | 2.45  | 0.67 | 0.01   | 0.00  | 0.13 |  |  |
|                                                    |   | Fehér kenyér               | 438.82   | 104.98 | 4.00  | 0.32  | 0.12 | 21.40  | 1.50  | 0.05 |  |  |
|                                                    | T | Őszibarackbefőtt, hámozott | 183.52   | 43.90  | 0.25  | 0.00  | 0.00 | 10.60  | 10.60 | 0.00 |  |  |
|                                                    | E | Palócleves                 | 535.47   | 128.10 | 8.74  | 4.68  | 1.15 | 12.64  | 0.05  | 0.07 |  |  |
|                                                    |   | Ízes bukta lenmaggal       | 1 197.83 | 286.56 | 7.96  | 11.57 | 1.66 | 37.27  | 9.06  | 0.04 |  |  |
|                                                    | U | Trappistasajt laktózmentes | 310.88   | 74.37  | 5.54  | 5.62  | 3.57 | 0.32   | 0.00  | 0.49 |  |  |
|                                                    |   | Margarin                   | 93.00    | 22.25  | 0.01  | 2.45  | 0.67 | 0.01   | 0.00  | 0.13 |  |  |
|                                                    |   | Teljes kiőrlésű kenyér     | 395.74   | 94.67  | 3.70  | 0.49  | 0.03 | 18.75  | 0.00  | 0.39 |  |  |
|                                                    |   | Kígyóuborka                | 9.83     | 2.35   | 0.20  | 0.02  | 0.00 | 0.34   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                    |   | Összesen:                  | 3 484.99 | 833.72 | 30.46 | 27.60 | 7.87 | 114.72 | 34.31 | 1.31 |  |  |

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

