



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

|                                                   | Diéta |   | Étlap tétel                  | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---------------------------------------------------|-------|---|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 3/16/2026<br>hétfő<br>(00156)<br>Laktózmentes 1-3 |       | R | Gyümölcs tea                 | 90.15        | 21.57          | 0.01        | 0.00     | 0.00         | 5.28           | 5.00      | 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   |            |          |
|                                                   |       |   | Vöröshagyma                  | 33.09        | 7.92           | 0.24        | 0.02     | 0.00         | 1.66           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                                                   |       | T | Alma                         | 72.71        | 17.39          | 0.20        | 0.20     | 0.00         | 3.50           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                                                   |       | E | Aprópecsenye                 | 511.68       | 122.41         | 10.91       | 7.86     | 1.88         | 1.89           | 0.01      | 0.12   |            |          |
|                                                   |       |   | Zöldborsófőzelék             | 636.19       | 152.20         | 8.68        | 2.51     | 0.36         | 23.32          | 2.28      | 0.03   |            |          |
|                                                   |       |   | Fehér kenyér                 | 438.82       | 104.98         | 4.00        | 0.32     | 0.12         | 21.40          | 1.50      | 0.05   |            |          |
|                                                   |       | U | Laktózmentes túró rudi, Mizo | 499.66       | 119.54         | 2.98        | 6.12     | 3.25         | 12.98          | 12.60     | 0.02   |            |          |
|                                                   |       |   | Kifli                        | 627.00       | 150.00         | 3.50        | 1.10     | 0.00         | 30.00          | 0.00      | 0.50   |            |          |
|                                                   |       |   | Összesen:                    | 3 668.80     | 877.70         | 41.36       | 25.07    | 7.33         | 118.78         | 21.39     | 1.35   |            |          |





|                                                  |           |                        |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|--------------------------------------------------|-----------|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 3/17/2026<br>kedd<br>(00156)<br>Laktózmentes 1-3 | R         | Gyümölcsstea           | 90.15    | 21.57  | 0.01  | 0.00  | 0.00 | 5.28   | 5.00  | 0.00 |  |  |
|                                                  |           | 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 |  |  |
|                                                  |           | 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 |  |  |
|                                                  | T         | Banán                  | 220.50   | 52.75  | 0.65  | 0.05  | 0.00 | 12.10  | 0.00  | 0.03 |  |  |
|                                                  |           | Tej laktózmentes       | 162.00   | 38.76  | 3.30  | 1.50  | 1.00 | 2.80   | 2.80  | 0.11 |  |  |
|                                                  | E         | Gulyásleves            | 780.24   | 186.66 | 11.69 | 6.11  | 1.50 | 20.76  | 0.05  | 0.74 |  |  |
|                                                  |           | Nudli                  | 1 030.62 | 246.56 | 6.52  | 2.51  | 0.27 | 48.10  | 6.31  | 0.20 |  |  |
|                                                  | U         | Csicseriborsókrém      | 215.90   | 51.65  | 2.05  | 2.51  | 0.62 | 5.16   | 0.00  | 0.55 |  |  |
|                                                  |           | 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 |  |  |
|                                                  | Összesen: |                        | 3 591.15 | 859.12 | 34.90 | 18.40 | 5.25 | 135.33 | 14.16 | 2.15 |  |  |





|           |                   |                  |   |                           |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-----------|-------------------|------------------|---|---------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 3/18/2026 | szerda<br>(00156) | Laktózmentes 1-3 | R | Gyümölcstea               | 90.15    | 21.57  | 0.01  | 0.00  | 0.00 | 5.28   | 5.00  | 0.00 |  |  |
|           |                   |                  |   | Tojásrántotta             | 346.36   | 82.86  | 5.40  | 6.66  | 1.45 | 0.24   | 0.00  | 0.14 |  |  |
|           |                   |                  |   | Teljes kiőrlésű kenyér    | 395.74   | 94.67  | 3.70  | 0.49  | 0.03 | 18.75  | 0.00  | 0.39 |  |  |
|           |                   |                  |   | Paradicsom                | 18.31    | 4.38   | 0.20  | 0.04  | 0.01 | 0.80   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|           |                   |                  | T | Háztartási keksz          | 346.42   | 82.87  | 1.96  | 1.36  | 0.40 | 15.60  | 3.70  | 0.20 |  |  |
|           |                   |                  |   | Sárgarépa                 | 33.63    | 8.04   | 0.24  | 0.04  | 0.01 | 1.62   | 0.00  | 0.06 |  |  |
|           |                   |                  | E | Párolt csirkecomb         | 257.94   | 61.71  | 9.90  | 2.26  | 0.31 | 0.37   | 0.00  | 0.08 |  |  |
|           |                   |                  |   | Gesztenyés gyümölcsmártás | 714.81   | 171.01 | 2.69  | 3.54  | 1.99 | 31.58  | 23.06 | 0.03 |  |  |
|           |                   |                  | U | Kakaós kevert             | 760.88   | 182.03 | 5.44  | 5.33  | 1.17 | 27.83  | 10.49 | 0.23 |  |  |
|           |                   |                  |   | Tej laktózmentes          | 243.00   | 58.13  | 4.95  | 2.25  | 1.50 | 4.20   | 4.20  | 0.17 |  |  |
|           |                   |                  |   | Összesen:                 | 3 207.24 | 767.27 | 34.49 | 21.97 | 6.87 | 106.27 | 46.45 | 1.30 |  |  |





|                                                       |   |                               |          |        |       |       |       |       |       |      |  |  |
|-------------------------------------------------------|---|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 3/19/2026<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 |  |  |
|                                                       |   | Krémtúró Laktózmentes         | 955.26   | 228.53 | 13.10 | 10.68 | 5.72  | 19.32 | 19.32 | 0.04 |  |  |
|                                                       | T | Őszibarackbefőtt,<br>hámozott | 367.03   | 87.81  | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 21.20 | 21.20 | 0.01 |  |  |
|                                                       | E | Rakott karfiol bulgurral      | 1 137.58 | 272.15 | 16.09 | 9.23  | 3.41  | 32.93 | 1.17  | 0.25 |  |  |
|                                                       | U | 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 |  |  |
|                                                       |   | Összesen:                     | 3 221.40 | 770.67 | 36.80 | 25.96 | 11.70 | 98.07 | 46.69 | 1.25 |  |  |





|                                                    |                |                                |                     |        |        |       |      |        |       |      |      |  |  |
|----------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|---------------------|--------|--------|-------|------|--------|-------|------|------|--|--|
| 3/20/2026<br>péntek<br>(00156)<br>Laktózmentes 1-3 | R              | Gyümölcstea                    | 90.15               | 21.57  | 0.01   | 0.00  | 0.00 | 5.28   | 5.00  | 0.00 |      |  |  |
|                                                    |                | 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 |      |  |  |
|                                                    |                | Burgonyás kenyér               | 438.82              | 104.98 | 4.00   | 0.32  | 0.12 | 21.40  | 0.00  | 0.03 |      |  |  |
|                                                    |                | Körtebefőtt, hámozott darabolt | 202.12              | 48.35  | 0.15   | 0.00  | 0.00 | 11.85  | 11.85 | 0.01 |      |  |  |
|                                                    | T              | Gyümölcspüre, kupakos 1db      | 225.72              | 54.00  | 0.40   | 0.40  | 0.04 | 11.20  | 11.52 | 0.00 |      |  |  |
|                                                    |                | E                              | Panírozott halrudak | 439.63 | 105.17 | 6.29  | 4.29 | 0.36   | 10.23 | 0.00 | 0.63 |  |  |
|                                                    |                |                                | Burgonyapüré        | 800.41 | 191.48 | 3.77  | 5.90 | 1.56   | 30.03 | 0.00 | 0.10 |  |  |
|                                                    | Csemege uborka |                                | 28.77               | 6.88   | 0.30   | 0.05  | 0.00 | 1.30   | 0.00  | 0.25 |      |  |  |
|                                                    | U              | Körözött túró házi             | 215.71              | 51.61  | 3.63   | 3.44  | 1.78 | 1.46   | 0.00  | 0.61 |      |  |  |
|                                                    |                | Teljes kiőrlésű kenyér         | 494.67              | 118.34 | 4.63   | 0.61  | 0.04 | 23.44  | 0.00  | 0.49 |      |  |  |
|                                                    |                | Kaliforniai paprika            | 25.80               | 6.17   | 0.20   | 0.06  | 0.01 | 1.21   | 0.00  | 0.00 |      |  |  |
|                                                    |                | Összesen:                      | 3 365.68            | 805.17 | 28.93  | 23.14 | 8.15 | 117.73 | 28.37 | 2.74 |      |  |  |

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

