



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

|                                                   | Diéta |   | Étlap tétel               | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---------------------------------------------------|-------|---|---------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 3/30/2026<br>hétfő<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   |            |          |
|                                                   |       |   | Paradicsom                | 18.31        | 4.38           | 0.20        | 0.04     | 0.01         | 0.80           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                                                   |       | T | Gyümölcspüre, kupakos 1db | 225.72       | 54.00          | 0.40        | 0.40     | 0.04         | 11.20          | 11.52     | 0.00   |            |          |
|                                                   |       | E | Csirkeraguleves           | 291.91       | 69.84          | 8.45        | 0.45     | 0.10         | 7.85           | 0.01      | 0.12   |            |          |
|                                                   |       |   | Almás pite                | 1 266.89     | 303.08         | 5.05        | 15.01    | 4.08         | 36.42          | 10.05     | 0.56   |            |          |
|                                                   |       | U | Sertéspárizsi             | 267.37       | 63.96          | 3.57        | 5.46     | 2.06         | 0.06           | 0.00      | 0.02   |            |          |
|                                                   |       |   | Fehér kenyér              | 438.82       | 104.98         | 4.00        | 0.32     | 0.12         | 21.40          | 1.50      | 0.05   |            |          |
|                                                   |       |   | Kígyóuborka               | 9.83         | 2.35           | 0.20        | 0.02     | 0.00         | 0.34           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                                                   |       |   | Összesen:                 | 3 268.58     | 781.95         | 28.76       | 27.73    | 8.97         | 102.16         | 28.08     | 1.70   |            |          |





|                   |                             |   |                         |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------|-----------------------------|---|-------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 3/31/2026<br>kedd | (00156)<br>Laktózmentes 1-3 | R | Kakaó                   | 510.56   | 122.14 | 7.34  | 3.87  | 2.51  | 14.01  | 13.59 | 0.23 |  |  |
|                   |                             |   | Sárgabarackdzsem        | 109.76   | 26.26  | 0.04  | 0.00  | 0.00  | 6.45   | 6.45  | 0.00 |  |  |
|                   |                             |   | Zsemle, vizes           | 616.67   | 147.53 | 5.08  | 0.38  | 0.14  | 30.78  | 1.84  | 0.35 |  |  |
|                   |                             | T | Banán                   | 219.39   | 52.48  | 0.65  | 0.05  | 0.00  | 12.10  | 10.29 | 0.03 |  |  |
|                   |                             | E | Virslis rakott burgonya | 1 349.59 | 322.86 | 14.06 | 18.10 | 6.47  | 25.10  | 0.78  | 0.37 |  |  |
|                   |                             |   | Céklasaláta             | 60.61    | 14.50  | 0.40  | 0.05  | 0.00  | 3.10   | 6.95  | 0.10 |  |  |
|                   |                             | U | Kockasajt               | 256.00   | 61.24  | 2.18  | 5.72  | 3.13  | 0.28   | 0.00  | 0.39 |  |  |
|                   |                             |   | 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 |  |  |
|                   |                             |   | Összesen:               | 3 534.70 | 845.60 | 33.69 | 28.72 | 12.28 | 111.17 | 39.90 | 1.86 |  |  |





|                                                   |   |                            |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|---------------------------------------------------|---|----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 4/1/2026<br>szerda<br>(00156)<br>Laktózmentes 1-3 | R | Tej laktózmentes           | 324.00   | 77.51  | 6.60  | 3.00  | 2.00 | 5.60   | 5.60  | 0.23 |  |  |
|                                                   |   | Gabonagolyó teljeskiőrlésű | 476.28   | 113.94 | 3.00  | 0.60  | 0.12 | 24.00  | 8.70  | 0.23 |  |  |
|                                                   | T | Alma                       | 101.79   | 24.35  | 0.28  | 0.28  | 0.00 | 4.90   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                   | E | Gyümölcslé                 | 244.41   | 58.47  | 0.07  | 0.00  | 0.00 | 14.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                   |   | Bácskai rizseshús          | 1 367.94 | 327.26 | 14.79 | 11.69 | 2.32 | 40.34  | 0.00  | 0.36 |  |  |
|                                                   |   | Csemege uborka             | 28.77    | 6.88   | 0.30  | 0.05  | 0.00 | 1.30   | 0.00  | 0.25 |  |  |
|                                                   | U | Sonkaszalámi sertés        | 130.96   | 31.33  | 4.52  | 1.42  | 0.49 | 0.08   | 0.00  | 0.22 |  |  |
|                                                   |   | Teljes kiőrlésű kenyér     | 395.74   | 94.67  | 3.70  | 0.49  | 0.03 | 18.75  | 0.00  | 0.39 |  |  |
|                                                   |   | Margarin                   | 93.00    | 22.25  | 0.01  | 2.45  | 0.67 | 0.01   | 0.00  | 0.13 |  |  |
|                                                   |   | Jégcsap retek              | 11.80    | 2.82   | 0.22  | 0.02  | 0.01 | 0.53   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                   |   | Összesen:                  | 3 174.69 | 759.48 | 33.49 | 20.00 | 5.64 | 109.51 | 14.30 | 1.84 |  |  |





|          |                      |                  |   |                                |          |        |       |       |      |       |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|----------|----------------------|------------------|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 4/2/2026 | csütörtök<br>(00156) | Laktózmentes 1-3 | R | Tejeskávé                      | 502.92   | 120.32 | 6.66  | 3.00  | 2.00 | 16.19 | 15.59 | 0.23 |                                                                                       |  |
|          |                      |                  |   | Tojáskrém                      | 205.20   | 49.09  | 2.71  | 4.16  | 1.10 | 0.15  | 0.00  | 0.10 |    |  |
|          |                      |                  |   | Teljes kiőrlésű kenyér         | 395.74   | 94.67  | 3.70  | 0.49  | 0.03 | 18.75 | 0.00  | 0.39 |                                                                                                                                                                          |  |
|          |                      |                  |   | Lilahagyma                     | 33.09    | 7.92   | 0.24  | 0.02  | 0.00 | 1.66  | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|          |                      |                  | T | Körtebefőtt, hámozott darabolt | 202.12   | 48.35  | 0.15  | 0.00  | 0.00 | 11.85 | 11.85 | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|          |                      |                  | E | Zöldbabfőzelék                 | 583.31   | 139.55 | 4.74  | 6.44  | 2.31 | 15.38 | 0.80  | 0.02 |                                                                                                                                                                          |  |
|          |                      |                  |   | Csirkepörkölt                  | 269.62   | 64.50  | 10.06 | 2.30  | 0.31 | 0.82  | 0.00  | 0.58 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|          |                      |                  | U | Tej laktózmentes               | 324.00   | 77.51  | 6.60  | 3.00  | 2.00 | 5.60  | 5.60  | 0.23 |                                                                                                                                                                          |  |
|          |                      |                  |   | Tökmagos pogácsa, házi         | 829.46   | 198.44 | 8.75  | 8.29  | 1.85 | 21.94 | 0.42  | 0.71 |    |  |
|          |                      |                  |   | Összesen:                      | 3 345.46 | 800.35 | 43.61 | 27.70 | 9.60 | 92.34 | 34.26 | 2.27 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

