



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
		E	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20		
			Vadas sertésragu	572.16	136.88	10.24	5.23	2.16	11.93	3.99	0.44		
			Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
			Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		U	Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 521.30	1 081.64	34.85	31.69	9.15	161.55	24.49	2.86		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





3/9/2026 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
		E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05		
			Vadas sertésragu	644.73	154.24	10.57	6.83	3.12	12.32	4.38	0.55		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Banán	264.60	63.30	0.78	0.06	0.00	14.52	0.00	0.03		
		U	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 559.82	1 090.85	43.68	33.64	10.92	151.63	21.01	3.43		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Kakaó	647.63	154.94	7.17	6.03	3.29	17.80	17.59	0.23		
			Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Csurgatott tojás leves	322.28	77.10	2.86	4.36	0.73	6.52	0.00	0.05		
			Vadas sertésragu	554.09	132.56	9.92	5.59	2.21	10.36	3.60	0.43		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Banán	264.60	63.30	0.78	0.06	0.00	14.52	0.00	0.03		





3/9/2026 hétfő	(00185) Hal és	U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	4 563.57	1 091.77	45.08	30.91	10.87	156.61	21.19	3.16		





3/10/2026 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		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Májgaluska leves	401.84	96.13	7.94	1.41	0.53	12.84	0.04	0.34		
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 370.41	1 045.56	42.36	23.98	6.98	161.62	32.75	1.71		
	(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	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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		E	Májgaluska leves	406.84	97.33	8.36	1.88	0.64	11.66	0.04	0.21		





3/10/2026 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 544.32	1 087.17	42.41	25.90	7.33	167.10	30.91	1.78		
	(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		
			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		
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		E	Májgombóclevés	474.79	113.59	5.40	3.61	2.19	14.35	0.75	1.24		
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
			Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 110.31	983.34	40.32	23.76	5.76	148.37	21.63	2.85		





3/11/2026 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		
	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
	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		
	Frankfurti leves	473.26	113.22	5.38	6.72	3.03	7.71	0.61	0.81		
	Mákos nudli	1 505.58	360.19	9.78	6.48	1.67	64.65	14.99	0.03		
	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	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		
U	Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
	Összesen:	4 117.65	985.09	28.08	22.21	7.16	166.12	40.67	2.26		
(00161)											
Tejmentes 4-6											
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
	Frankfurti leves	518.03	123.93	6.18	7.54	3.34	7.75	0.61	0.43		
E	Mákos nudli	1 545.45	369.72	10.70	6.34	1.44	66.54	9.99	0.02		





3/11/2026 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	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		
			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		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	4 217.33	1 008.92	30.47	23.20	7.17	167.55	31.99	2.70		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Körözött túró házi	241.86	57.86	4.41	3.79	1.97	1.47	0.00	0.02		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		E	Frankfurti leves	461.23	110.34	5.20	6.73	2.81	7.16	0.03	0.39		
			Mákos nudli	1 441.09	344.76	10.30	4.20	1.03	64.43	9.99	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Sajtos párizsi	200.42	47.95	2.60	3.80	1.41	0.78	0.00	0.39		
			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		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Összesen:	4 356.75	1 042.28	40.83	28.02	11.15	153.54	10.02	2.79		





3/12/2026 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		
			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		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		E	Húsleves	727.55	174.05	12.25	4.57	1.53	20.39	1.04	0.24		
			Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
			Meggymártás	804.27	192.41	3.13	3.94	2.01	34.92	14.77	0.53		
			Pirított dara	554.95	132.76	2.82	3.64	0.53	22.02	0.00	0.30		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			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			
		Összesen:	4 442.09	1 062.70	43.98	29.21	12.37	153.64	26.53	2.94			
	(00161) Tejmentes 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		
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		E	Húsleves	757.58	181.24	14.45	4.93	1.61	19.57	0.04	0.33		
			Meggymártás	804.27	192.41	3.13	3.94	2.01	34.92	14.77	0.53		





3/12/2026 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E	Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
			Pirított dara	554.95	132.76	2.82	3.64	0.53	22.02	0.00	0.30		
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			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		
			Összesen:	4 563.57	1 091.75	53.57	35.02	12.96	138.59	21.85	3.16		
	(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		
			Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		E	Húsleves	557.87	133.46	8.15	2.50	0.74	19.45	0.04	0.27		
			Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
			Meggymártás	724.98	173.44	2.86	3.92	2.00	30.51	11.77	0.53		
			Pirított dara	604.07	144.51	2.82	4.94	0.68	22.02	0.00	0.30		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
			Összesen:	4 148.50	992.46	43.57	28.15	10.50	139.18	20.69	2.47		





3/13/2026 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		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			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		
		E	Csirkemell-máj rizottó	1 115.47	266.86	21.32	4.05	0.66	36.00	0.03	0.68		
			Lencsekrémleves	31.63	7.57	0.44	0.14	0.02	1.14	0.08	0.01		
			Pirított zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09		
			Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
		U	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41		
			Összesen:	3 906.41	934.56	41.00	24.94	7.50	134.83	9.40	2.16		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Lencsekrémleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Csirkemell-máj rizottó	1 080.39	258.47	21.32	3.12	0.56	36.00	0.03	0.68		





3/13/2026 péntek (00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	U	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41		
		Összesen:	4 341.48	1 038.63	46.86	30.53	8.03	142.36	8.56	2.80		
	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Csirkemell-máj rizottó	1 071.61	256.37	22.32	2.38	0.52	36.15	0.03	0.69		
		Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
		Lencsekrémleves	443.19	106.03	6.10	1.59	0.19	16.85	1.54	0.23		
	U	Pogácsa, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.24	1.30		
		Összesen:	4 083.71	976.98	41.43	38.97	10.02	113.57	9.08	3.22		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

