



3/16/2026

hétfő

(00153)

Tej-,szója-,mandulamentes 4-6

(00161)

Tejmentes 4-6

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
		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		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		E Nyírségi gombóclevés	631.04	150.97	15.82	2.37	1.13	16.14	0.39	0.58		
		Burgonyás tészta	1 803.39	431.43	13.74	5.25	0.74	81.11	0.00	0.89		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Összesen:	4 523.20	1 082.12	46.44	21.89	6.96	172.10	11.06	3.76		
	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		





3/16/2026 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	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	Nyírségi gombóclevés	663.02	158.62	15.32	4.99	1.82	12.75	0.59	0.58		
			Darásmetélt	1 381.42	330.48	10.60	6.85	0.99	56.22	0.00	0.37		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			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		
			Összesen:	4 079.97	976.08	41.68	26.52	7.70	140.74	20.48	3.28		
	(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		
			Csemege paprikás szalámi	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			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	Nyírségi gombóclevés	569.55	136.25	14.98	3.04	1.79	11.80	3.06	0.63		
			Darásmetélt	1 352.85	323.65	10.41	6.83	0.98	54.75	0.00	0.37		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		





3/16/2026 hétfő	(00185) Hal és	U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.82	0.52		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Összesen:	4 593.37	1 098.88	46.18	31.92	11.44	154.56	26.77	3.07		





3/17/2026 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		
			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		
			Kígyóborka	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		
		E	Csontleves	391.51	93.66	2.75	1.82	0.25	16.30	0.75	0.20		
			Paradicsomos káposzta	920.24	220.15	6.36	5.60	0.62	35.52	7.99	0.78		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		U	Meggyes kevert	973.06	232.79	3.40	12.09	1.75	27.23	12.49	0.22		
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Összesen:	4 505.13	1 077.79	45.25	31.16	6.04	152.08	31.90	2.61		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27	 	





3/17/2026 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Paradicsomos káposzta	920.24	220.15	6.36	5.60	0.62	35.52	7.99	0.78		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	Meggyes kevert	973.06	232.79	3.40	12.09	1.75	27.23	12.49	0.22		
			Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Összesen:	4 139.64	990.36	44.52	31.44	5.99	130.73	29.34	2.33		
	(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		
			Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Csontleves	301.67	72.17	3.35	1.85	0.27	10.58	0.00	0.22		
			Paradicsomos káposzta	660.87	158.10	4.86	2.51	0.31	28.52	6.99	0.34		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	Kakaós csiga	1 321.02	316.03	5.23	19.41	6.65	29.74	11.72	0.61		
			Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Összesen:	4 487.34	1 073.53	49.99	39.01	13.24	129.01	27.57	2.16		





3/18/2026 szerda	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztejes tejeskávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	0.24		
			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		
			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	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20		
			Zöldborsós sertésragu	738.71	176.73	14.32	8.65	2.56	10.19	0.22	0.15		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	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			
	Lencsekrém		295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53			
		Összesen:	4 795.00	1 147.14	41.90	25.76	6.01	184.77	18.90	2.06			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes tejeskávé	350.70	83.90	0.67	0.80	0.01	18.41	14.99	0.24		
			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		
			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		





3/18/2026 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05	 	
			Zöldborsós sertésragu	767.82	183.69	14.41	9.38	2.84	10.19	0.22	0.19		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Jégسالáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	 	
			Összesen:	4 580.67	1 095.85	42.50	24.37	6.10	174.48	17.05	2.09		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Tejeskávé	761.29	182.13	6.83	5.60	3.04	25.89	25.59	0.23	 	
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	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		
		E	Csurgatott tojás leves	322.28	77.10	2.86	4.36	0.73	6.52	0.00	0.54	 	
			Zöldborsós sertésragu	666.47	159.44	13.62	7.68	2.46	8.79	0.22	0.15		
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
			Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		U	Lencsekrém	313.92	75.10	2.97	4.32	1.95	5.99	0.00	0.53	  	





3/18/2026 szerda	(00185) Hal és	U	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:	4 735.38	1 132.86	45.58	30.07	10.34	168.09	25.81	3.13		





3/19/2026 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		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			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		
			Rizsfelfűjt	1 675.87	400.93	6.20	7.68	2.92	76.11	23.20	0.26		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Összesen:	4 113.40	984.07	34.81	24.26	9.49	155.24	33.87	2.08		
	(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		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Rizsfelfűjt	1 632.58	390.57	6.15	7.63	2.91	73.69	21.34	0.26		
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		





3/19/2026 csütörtök (00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	00161	U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	3 855.11	922.27	34.31	21.99	8.72	145.46	30.17	2.08		
	Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Sonkakrém házi	77.76	18.60	0.78	1.59	0.77	0.26	0.00	0.03		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Csirkeraguleves	458.72	109.74	11.22	5.15	0.64	4.43	0.00	0.14		
			Túrógombóc	1 308.43	313.02	11.81	4.17	0.33	55.30	0.32	0.20		
			Édes tejföl	401.15	95.97	1.26	8.08	4.07	4.44	3.00	0.03		
		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		
			Összesen:	3 776.13	903.38	36.77	25.75	8.83	127.05	10.31	1.60		





3/20/2026 péntek	(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		
			Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Sütőtök krémleves	441.68	105.66	1.98	2.97	1.09	17.63	3.39	0.02		
			Bácskai rizseshús	1 438.61	344.17	19.82	7.77	2.27	48.32	0.00	0.18		
			Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
			Keksz	261.01	62.44	1.23	2.19	0.62	9.38	3.00	0.06		
		U	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	(00161) Tejmentes 4-6		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 500.40	1 076.65	44.58	30.08	9.23	155.35	22.53	2.08		
		T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		
			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	Sütőtök krémleves	441.68	105.66	1.98	2.97	1.09	17.63	3.39	0.02		





3/20/2026 péntek	(00161) Tejmentes 4-6	E	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
			Bácskai rizseshús	1 438.61	344.17	19.82	7.77	2.27	48.32	0.00	0.18			
			Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07			
			Keks	239.08	57.20	1.03	1.83	0.52	9.10	3.75	0.08			
		U	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46			
			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			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
			Összesen:	4 409.70	1 054.95	41.83	30.51	8.55	151.72	21.25	2.20			
	(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			
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
			Kenőmáj	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
		E	Sütőtök krémleves	579.12	138.55	2.30	4.76	1.68	21.48	5.58	0.03			
			Levesgyöngy	115.02	27.52	0.42	1.91	0.23	2.14	0.00	0.05			
			Bácskai rizseshús	1 438.61	344.17	19.82	7.77	2.27	48.32	0.00	0.18			
			Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07			
			Túrós Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02			





'20/202	(00185	U	Baconös péklángos	1 035.50	247.73	9.00	10.50	1.05	29.25	0.38	0.98		
			Összesen:	4 726.98	1 130.88	44.46	36.58	12.15	154.69	17.95	2.45		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

