



3/23/2026

hétfő

(00153)

Tej-,szója-,mandulamentes 4-6

(00161)

Tejmentes 4-6

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			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		
			Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23		
			Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.78	0.20		
			Tészta köret toj-m.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		U	Kókusztej	8.60	2.06	0.06	0.08	0.00	0.27	0.00	0.02		
	Puffasztott rizs		320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00			
	Minidzsem 30g-os, különféle		362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00			
		Összesen:	4 104.26	981.88	37.17	20.87	5.32	158.84	34.56	1.28			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
Sonkaszalámi sertés			130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			





3/23/2026 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		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23		
			Csirkepaprikás	722.02	172.73	16.37	8.84	3.08	6.69	0.78	0.20		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00		
			Összesen:	4 116.50	984.81	43.86	21.97	5.34	151.49	30.70	1.90		
	(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		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23		
			Csirkepaprikás	643.65	153.98	15.85	7.64	2.17	5.28	0.00	0.19		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		





3/23/2026 hétfő	(00185) Hal és	E	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00		
			Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Összesen:	4 093.62	979.33	49.39	25.57	7.48	136.57	8.53	1.88		





3/24/2026 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
		E	Zöldségleves	112.52	26.92	1.23	0.20	0.04	4.99	0.39	0.10		
			Vagdalt	519.42	124.26	10.19	3.40	1.19	13.07	0.53	0.20		
			Burgonyafőzelék	1 011.97	242.10	6.08	6.13	2.15	39.85	0.70	0.06		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		U	Tormás szardíniakrém	564.21	134.98	7.49	11.27	3.23	0.72	0.47	0.50		
			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		
			Összesen:	4 345.45	1 039.59	40.47	23.63	7.47	164.16	16.76	1.81		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
		E	Zöldségleves vajas galuskával	349.78	83.68	3.08	2.08	0.55	12.97	1.11	0.52		
			Burgonyafőzelék	1 141.00	272.97	7.03	6.06	2.30	46.63	0.78	0.04		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	Jégsaláta	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		
			Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		
			Összesen:	4 119.18	985.46	40.67	22.95	7.17	151.83	13.69	2.13		





3/24/2026 kedd (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		
		Tejbedara szórattal	1 526.18	365.11	12.06	6.75	3.67	63.60	15.98	0.23		
	E	Zöldségleves vajas galuskával	349.78	83.68	3.08	2.08	0.55	12.97	1.11	0.52		
		Burgonyafőzelék	727.01	173.93	4.03	5.67	1.86	26.17	0.00	0.02		
		Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24		
	U	Jégسالáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
		Összesen:	4 295.58	1 027.66	39.10	25.05	9.31	159.28	24.61	2.34		





3/25/2026 szerda											
(00153)											
Tej-,szója-,mandulamentes 4-6											
T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
	Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	7.20	0.65		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	E	Karfiollevés	404.18	96.69	2.32	5.10	0.59	10.21	0.15	0.09	
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02	
		Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17	
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20	
	U	Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	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	
	Összesen:		4 136.24	989.54	40.79	35.67	8.79	124.37	31.91	2.60	
T	(00161)										
	Tejmentes 4-6										
	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
	Ketchup	136.08	32.56	0.63	0.12	0.00	7.20	7.20	0.65		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
	E	Karfiollevés	292.62	70.00	2.98	1.43	0.19	11.15	0.15	0.09	
		Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02	





3/25/2026 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kenőmájás	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	4 005.96	958.38	42.04	32.10	8.42	123.25	31.97	2.02		
	(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		
			Snidlinges túrókrém	187.64	44.89	4.05	2.69	1.42	1.07	0.00	0.02		
			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		
		E	Karfiollevés	391.10	93.57	3.30	4.30	0.52	10.31	0.01	0.29		
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Burgonyapüré	820.16	196.21	5.46	4.50	1.56	32.67	0.00	0.11		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27		
			Kígyóuborka	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		
			Összesen:	3 789.85	906.68	41.42	31.77	8.25	111.87	23.04	1.70		





3/26/2026 csütörtök	(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		
			Olasz felvágott	196.00	46.89	2.40	0.40	0.15	0.42	0.02	0.44		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.39		
			Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49		
			Zöldséges rizs	755.50	180.74	4.16	2.20	0.27	35.82	0.54	0.25		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 092.55	979.08	38.41	25.82	6.63	138.09	14.72	3.73		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
			Olasz felvágott	196.00	46.89	2.40	0.40	0.15	0.42	0.02	0.44		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		





3/26/2026 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	T	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Karalábéleves	210.91	50.46	1.26	1.34	0.16	8.16	0.18	0.10		
			Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49		
			Zöldséges rizs	755.50	180.74	4.16	2.20	0.27	35.82	0.54	0.27		
			Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17		
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 041.51	966.87	36.69	27.08	6.15	134.10	13.05	3.31		
	(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		
			Olasz felvágott	196.00	46.89	2.40	0.40	0.15	0.42	0.02	0.44		
			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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
			Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.32	0.34		
			Zöldséges rizs	610.72	146.11	3.36	2.17	0.26	28.07	0.54	0.25		





3/26/2026 csütörtök (00185) Hal és halkészítmény-	E	Tartármártás	234.23	56.04	0.51	4.97	1.51	2.46	1.00	0.17	   	
	U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	4 212.27	1 007.72	48.26	35.42	13.71	114.60	19.48	2.91		





3/27/2026 péntek											
(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6											
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	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		
	E Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33		
	Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
	Nudli	1 123.76	268.84	6.12	6.05	0.77	46.77	6.28	0.19		
	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	U Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	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		
	Összesen:	4 484.93	1 072.95	35.67	22.90	7.91	179.22	35.18	2.38		
(00161) Tejmentes 4-6											
T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
	Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
	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		
	E Babgulyás	870.78	208.32	15.96	6.63	1.84	20.76	0.00	0.35		
	Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		





3/27/2026 péntek	(00161) Tejmentes 4-6	E	Nudli	1 123.76	268.84	6.12	6.05	0.77	46.77	6.28	0.19		
			Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 375.49	1 046.76	35.27	24.01	8.01	170.57	33.36	2.39		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Gabonagolyó teljeskiőrlésű	476.28	113.94	3.00	0.60	0.12	24.00	8.70	0.23		
			Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
			Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
			Mákos nudli	1 247.68	298.49	9.28	2.29	0.53	58.24	5.00	0.00		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	4 028.66	963.80	42.12	17.08	6.73	157.14	16.51	0.90		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

