



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	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		
			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	Vegyes gyümölcsleves	556.18	133.06	2.09	3.56	1.96	22.40	10.77	0.42		
			Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Összesen:	4 260.02	1 019.15	38.14	25.66	7.67	160.68	31.31	2.63		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	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			
Zöldpaprika			16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			





3/30/2026 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		
	E	Vegyes gyümölcsleves	621.01	148.57	2.22	3.57	1.97	26.10	13.77	0.42		
		Hentes tokány	817.06	195.47	14.83	10.75	3.20	9.61	0.00	0.41		
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
	U	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		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Összesen:	4 383.19	1 048.62	38.08	26.64	7.86	165.84	40.57	2.82		





3/31/2026 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
			Vagdalt	519.42	124.26	10.19	3.40	1.19	13.07	0.53	0.20		
			Zöldborsófőzelék	865.23	206.99	9.01	8.47	2.11	23.21	3.58	0.04		
			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		
	Összesen:			4 496.17	1 075.63	50.42	37.26	8.12	133.00	20.28	1.75		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	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		
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24		





3/31/2026 kedd (00161) Tejmentes 4-6	E	Zöldborsófőzelék	902.38	215.88	9.71	8.51	2.11	24.61	3.58	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	Meggyes kevert	860.81	205.93	4.98	6.06	1.57	32.47	15.29	0.22		
		Összesen:	4 249.69	1 016.66	54.90	33.49	8.28	122.21	19.40	2.07		





4/1/2026 szerda	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24		
			Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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		
		E	Csontleves	391.51	93.66	2.75	1.82	0.25	16.30	0.75	0.20		
			Rántott sertésszelet	720.72	172.42	14.30	7.78	2.08	11.09	0.32	0.32		
			Kukoricás rizs	736.77	176.26	3.95	2.25	0.28	34.88	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		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		
		Összesen:	4 519.77	1 081.28	43.67	32.73	8.86	151.54	25.21	3.34			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24		
			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		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27		





4/1/2026	szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	Rántott sertésszelet	855.79	204.73	15.51	9.24	2.34	14.63	0.32	0.34	 	
			Kukoricás rizs	798.65	191.06	4.19	3.26	0.40	36.06	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Összesen:	4 441.86	1 062.62	43.30	29.49	7.27	154.84	20.59	3.84		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

