



Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/13/2026 hétfő	Tej-,szója-,mandulamentes 4-6 (00153)	T Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		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		
		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 Húsgombóclevés	526.93	126.06	6.68	1.88	0.64	20.38	0.01	0.13	 	
		Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
		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			
	Összesen:	4 372.59	1 046.08	30.83	29.03	11.06	164.09	23.67	2.76			
	(00161) Tejmentes 4-6	T Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		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			
Kígyóborka		9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			





4/13/2026 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 Húsgombóclevés	431.36	103.20	7.61	2.74	0.86	11.83	0.01	0.15		
		Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
		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		
		Összesen:	4 062.10	971.80	30.94	30.43	11.08	142.26	19.99	3.06		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T Karamell	839.66	200.88	6.80	5.60	3.04	30.58	30.58	0.23		
		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		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E Húsgombóclevés	420.31	100.55	7.40	2.55	0.81	11.82	0.01	0.15		
		Túrós tészta	1 332.73	318.83	17.10	7.40	2.48	45.59	0.00	0.39		
		Édes tejföl	401.15	95.97	1.26	8.08	4.07	4.44	3.00	0.03		
		Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		U Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		





13/202	00185	U Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01	 	
		Összesen:	4 496.36	1 075.68	43.32	31.73	12.76	151.38	33.59	2.10		





4/14/2026 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcsstea	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		
			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		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
		E	Zöldségleves	112.52	26.92	1.23	0.20	0.04	4.99	0.39	0.10		
			Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14		
			Zöldbabfőzelék	415.15	99.32	4.59	2.07	1.02	15.34	0.40	0.01		
			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			
		Összesen:	3 994.42	955.62	44.87	29.53	9.20	125.78	13.77	2.38			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
			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	Zöldségleves	112.52	26.92	1.23	0.20	0.04	4.99	0.39	0.10		





4/14/2026 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E	Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14	
			Zöldbabfőzelék	593.97	142.10	5.43	4.77	1.74	19.06	0.60	0.02	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		U	Tormás szardíniakrém	422.36	101.04	6.80	7.83	2.28	0.70	0.47	0.42	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
			Összesen:	4 054.69	970.02	52.33	34.26	9.49	111.22	10.32	2.15	
	(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	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
		E	Sertés pörkölt	635.44	152.02	17.12	8.41	2.53	1.77	0.00	0.67	
			Zöldbabfőzelék	695.59	166.41	5.56	7.34	2.44	19.20	0.01	0.02	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Zöldségleves	350.67	83.89	3.44	1.53	0.20	13.89	0.39	0.68	
		U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13	
			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	
			Összesen:	4 314.18	1 032.10	52.69	35.54	13.57	123.39	9.23	3.16	





4/15/2026 szerda	(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		
			Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.39		
			Bakonyi sertéstokány	1 041.23	249.10	16.13	15.59	5.08	10.76	0.59	0.52		
			Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
		U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53		
			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		
			Összesen:	4 485.28	1 073.04	36.20	24.37	6.57	174.39	38.90	2.20		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
		E	Karalábéleves	210.91	50.46	1.26	1.34	0.16	8.16	0.18	0.10		
			Bakonyi sertéstokány	932.05	222.98	15.36	15.27	5.44	5.75	0.59	0.60		
			Galuska köret	1 215.86	290.87	12.04	4.86	1.16	49.40	0.00	0.07		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
		U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





4/15/2026 szerda (00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	00161	U	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Összesen:			4 531.03	1 083.98	44.82	24.55	7.43	169.09	35.21	2.09	
	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	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
		Galuska köret	1 036.05	247.86	10.69	3.83	1.00	42.36	0.00	0.07			
		Bakonyi sertéstokány	726.19	173.73	14.73	10.16	3.47	5.61	0.00	0.41			
		Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03			
		U	Lencsekrém	313.92	75.10	2.97	4.32	1.95	5.99	0.00	0.53		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	Összesen:			4 636.91	1 109.30	47.75	27.17	10.32	166.76	33.27	1.94		





4/16/2026 csütörtök	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			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	Brokkolikrémleves	277.32	66.35	3.32	3.37	1.95	5.60	0.78	0.34		
			Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49	 	
			Zöldséges bulgur	682.55	163.29	5.76	2.44	0.30	31.45	0.94	0.58		
			Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17	 	
		U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
		Összesen:	4 238.02	1 013.90	37.97	31.98	10.98	143.45	14.03	3.06			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
			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		
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		E	Brokkolikrémleves	490.02	117.23	4.00	7.13	2.40	9.12	0.78	0.09		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 	





4/16/2026 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E Rántott hal magas bundában	1 032.09	246.91	15.30	11.50	1.86	19.61	0.48	0.49					
		Zöldséges bulgur	682.55	163.29	5.76	2.44	0.30	31.45	0.94	0.58					
		Majonéz	135.60	32.44	0.09	3.31	0.49	0.82	0.00	0.17					
		U Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11					
		Összesen:	4 589.38	1 097.94	38.15	40.93	11.25	144.02	12.19	2.84					
	(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					
		Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13					
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13					
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01					
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49					
		E Brokkolikrémleves	262.85	62.88	3.19	3.36	1.94	4.89	0.78	0.34					
		Levesgyöngy	115.02	27.52	0.42	1.91	0.23	2.14	0.00	0.05					
		Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.32	0.34					
		Zöldséges bulgur	574.25	137.38	4.76	2.34	0.29	25.90	0.69	0.55					
		Tartármártás	234.23	56.04	0.51	4.97	1.51	2.46	1.00	0.17					
		U Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01					
		Kalács, mákos	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.82	0.52					
Összesen:	4 589.51	1 097.96	49.64	43.21	17.46	127.80	6.61	2.97							





4/17/2026
péntek

(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Virslis	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15			
		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			
	E	Csirkemellfilé Dubarry módra	939.56	224.78	18.64	11.18	3.63	12.14	0.78	0.21			
		Meggyleves	634.58	151.81	1.77	3.53	1.96	27.54	20.21	0.32			
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03			
	U	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, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		Összesen:	4 587.61	1 097.52	43.15	30.08	11.05	161.23	36.46	2.41			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virslis	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E		Meggyleves	634.58	151.81	1.77	3.53	1.96	27.54	20.21	0.32			
		Csirkemellfilé Dubarry módra	852.72	204.00	17.83	11.12	3.60	7.91	0.78	0.21			
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03			





4/17/2026 péntek	(00161) Tejmentes 4-6	U 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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	4 450.64	1 064.74	43.94	34.48	12.35	142.36	32.78	2.79		
	(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		
		Körözött túró házi	241.86	57.86	4.41	3.79	1.97	1.47	0.00	0.02		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Bürlí TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	743.40	177.85	19.08	7.70	2.60	7.85	0.31	0.21		
		Meggyleves	568.06	135.90	1.56	2.86	1.43	25.29	17.70	0.32		
		U Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58		
		Összesen:	4 446.66	1 063.81	42.51	36.27	15.61	139.55	25.00	1.74		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

