



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/20/2026 hétfő	(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		
		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		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E Tarhonyás hús	1 780.71	426.01	22.24	16.31	3.18	47.09	0.01	0.51	 	
		Májgombóclevés	353.42	84.55	6.53	1.09	0.38	11.99	0.01	0.13	 	
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		U Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
	Összesen:	4 797.55	1 147.75	44.78	28.93	9.16	174.26	19.76	1.74			
	(00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
Teljes kiörlésű kenyér		494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
Margarin		93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
Zala felvágott		204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06			





4/20/2026 hétfő	(00161) Tejmentes 4-6	T	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Májgombóclevés	309.83	74.12	6.52	1.08	0.38	9.42	0.01	0.13		
			Tarhonyás hús	1 458.47	348.92	20.52	12.24	2.69	38.80	0.01	0.44		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
			U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11	
		Zsemle, vizes		308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
		Összesen:			4 309.72	1 031.04	42.60	25.08	8.57	156.06	17.92	1.81	
	(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		
		E	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			E	Májgombóclevés	474.79	113.59	5.40	3.61	2.19	14.35	0.75	1.24	
		Tarhonyás hús		1 353.22	323.74	20.52	9.45	2.37	38.80	0.01	0.44		
		Csemege uborka		28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Narancs		138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		U	Túrókrém édes	794.56	190.09	14.89	8.32	4.44	13.68	9.99	0.05		





20/202	(00185	U Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
		Összesen:	4 364.02	1 044.03	53.12	29.80	11.17	137.08	17.74	3.18		





4/21/2026 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83	
			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	
		E	Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13	
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01	
			Parajfőzelék	374.77	89.66	3.67	5.40	2.16	6.50	0.78	0.08	
			Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Keksz	239.08	57.20	1.03	1.83	0.52	9.10	3.75	0.08	
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18	
	U	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
		Összesen:	4 223.15	1 010.33	38.22	23.23	9.08	159.77	18.33	1.92		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
		E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Főtt burgonya	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	0.00	0.02	
			Parajfőzelék	515.11	123.23	3.67	9.11	2.58	6.50	0.78	0.08	





4/21/2026 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	E Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24	
		Keksz	239.08	57.20	1.03	1.83	0.52	9.10	3.75	0.08	
		U Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24	
		Összesen:	4 099.20	980.67	29.88	24.17	7.67	158.28	17.39	1.43	
	(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	
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
		E Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
		Parajfőzelék	476.09	113.90	4.61	5.47	2.20	11.43	0.78	0.08	
		Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24	
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02	
		U Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15	
Összesen:	4 346.69	1 039.87	38.85	27.85	13.66	156.11	2.65	1.50			





4/22/2026 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			
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.00	0.20		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		E	Tarhonyaleves	498.86	119.34	3.05	4.55	1.12	16.23	0.00	0.47			
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27			
			Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23			
			Hagymás tört burgonya	726.26	173.75	3.99	3.10	0.35	31.66	0.00	0.03			
		U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22			
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01			
		Összesen:	3 987.07	953.84	34.27	35.49	6.86	122.01	17.87	2.02				
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20			
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00			
		E	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10			
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27			
			Párolt káposzta 1/2 adag	353.71	84.62	1.51	3.91	0.45	10.51	5.00	0.23			





4/22/2026 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	E	Hagymás tört burgonya	914.01	218.66	4.74	5.02	0.57	37.66	0.00	0.03		
		U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Összesen:	3 999.42	956.79	35.16	35.67	6.43	121.41	19.40	1.36		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Epres tej	530.51	126.92	6.80	3.00	1.63	18.03	7.43	0.35		
			Kifli rozsos	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
			Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		E	Daragaluska leves	284.25	68.00	2.88	1.76	0.32	10.05	0.01	0.55		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23		
			Hagymás tört burgonya	914.01	218.66	4.74	5.02	0.57	37.66	0.00	0.03		
		U	Barackos kevert	879.12	210.32	5.30	5.24	1.07	35.21	17.08	0.23		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
Összesen:	4 311.98		1 031.58	46.16	32.32	9.50	136.50	28.02	2.31				





4/23/2026 csütörtök	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			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			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
		E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33			
			Szilvalekváros gombóc	1 061.98	254.06	6.04	3.32	0.33	48.11	5.48	0.34			
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	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			
	Zsemle, vizes		616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35				
	Kígyóborka		9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01				
	Összesen:				3 821.15	914.16	32.20	21.06	8.16	145.75	16.15	2.28		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
			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			
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			





4/23/2026 csütörtök	(00161) Tejmentes 4-6	E Babgulyás	870.78	208.32	15.96	6.63	1.84	20.76	0.00	0.35		
		Szilvalekváros gombóc	1 061.98	254.06	6.04	3.32	0.33	48.11	5.48	0.34		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	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		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Összesen:	3 925.01	939.01	33.91	24.80	10.23	141.89	14.34	2.38		
	(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		
		Eidami sajt	442.26	105.80	7.86	7.98	5.08	0.51	0.00	0.09		
		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		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
		Szilvalekváros gombóc	1 061.98	254.06	6.04	3.32	0.33	48.11	5.48	0.34		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		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		





4/23/2026 csütörtök (00185) Hal és	U	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	
		Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		Összesen:	4 232.80	1 012.63	44.26	23.18	8.71	152.98	14.34	2.13	





4/24/2026 péntek	(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	
			Virslí	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	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Szárnyasaprólék leves	573.98	137.32	14.69	3.61	0.62	11.26	0.20	1.03	
			Mákos nudli	1 505.58	360.19	9.78	6.48	1.67	64.65	14.99	0.03	
		U	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	
			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	
		Összesen:	4 369.91	1 045.44	47.46	24.87	7.38	156.00	33.66	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	
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43	
			Virslí	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	1.25	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05	
			Mákos nudli	1 545.45	369.72	10.70	6.34	1.44	66.54	9.99	0.02	
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05	





4/24/2026 péntek	(00161) Tejmentes 4-6	U Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	4 341.94	1 038.73	48.48	26.28	7.40	150.36	26.65	4.08		
	(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		
		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		
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		E Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05		
		Ízes bukta	1 643.63	393.21	9.94	15.02	2.13	54.03	10.20	0.06		
		U Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		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:	4 604.25	1 101.51	51.03	37.82	10.28	137.88	29.66	3.13		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

