



Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
4/27/2026 hétfő (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			
	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 Zellerkrémleves	387.97	92.82	2.22	5.19	1.63	8.99	0.54	0.31	 		
	Pírított zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09			
	Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46			
	Bolognai ragu	519.63	124.31	10.38	5.80	1.60	7.50	5.99	0.18			
	Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11			
	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			
	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			
	Összesen:		4 477.11	1 071.08	35.85	36.72	12.66	146.84	20.15	2.65		





4/27/2026 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Tormás szardíniakrém	422.36	101.04	6.80	7.83	2.28	0.70	0.47	0.42	
		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	Zellerkrémleves	367.36	87.89	2.36	4.28	1.53	9.70	0.54	0.31	
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46	
		Bolognai ragu	596.82	142.78	10.38	7.84	1.83	7.50	5.99	0.18	
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37	
	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	
		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:	4 334.38	1 036.94	40.94	38.52	12.29	130.28	15.86	2.69	





4/28/2026 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	
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01	
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
			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	Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49	
			Almaleves	290.02	69.38	1.17	1.96	0.99	11.31	3.39	0.41	
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03	
			Párolt kukorica	297.44	71.16	2.39	1.43	0.19	12.08	0.00	0.34	
		U	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00	
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 726.71	1 130.79	36.48	21.28	5.37	194.95	35.93	2.15		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01	
			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		





4/28/2026 kedd (00161) Tejmentes 4-6	T	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
	E	Almaleves	311.79	74.59	1.27	2.44	1.27	11.42	3.50	0.41	
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49	
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03	
		Majonézes kukorica	459.57	109.95	2.45	4.11	0.61	15.85	3.00	0.18	
	U	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	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	
		Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	
		Összesen:	4 666.61	1 116.41	35.74	24.90	5.87	184.15	35.36	2.27	





4/29/2026 szerda	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcs tea	153.18	36.65	0.04	0.01	0.00	8.76	7.99	0.00		
			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		
			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	Zöldségleves	112.52	26.92	1.23	0.20	0.04	4.99	0.39	0.10		
			Csikós tokány	570.90	136.58	11.23	8.43	3.07	3.79	0.39	0.48		
			Röszti	1 009.89	241.60	3.71	6.75	1.48	36.50	1.46	0.09		
		U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Meggyes kevert	973.06	232.79	3.40	12.09	1.75	27.23	12.49	0.22			
		Összesen:	3 957.02	946.67	29.31	38.09	9.80	115.43	24.56	2.25			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcs tea	153.18	36.65	0.04	0.01	0.00	8.76	7.99	0.00		
			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		
			Teljes kiörlésű 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	Zöldségleves snidlinges galuskával	274.14	65.58	2.81	0.61	0.15	12.04	1.11	0.50		
		Csikós tokány	489.36	117.07	11.00	6.50	2.47	3.50	0.39	0.41			





4/29/2026 szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	Röszti	1 009.89	241.60	3.71	6.75	1.48	36.50	1.46	0.09	
	U	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
		Meggyes kevert	860.81	205.93	4.98	6.06	1.57	32.47	15.29	0.22	
		Összesen:	3 802.85	909.77	31.79	30.77	9.03	120.09	26.24	2.72	





4/30/2026 csütörtök	(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		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Gyümölcsstea	153.18	36.65	0.04	0.01	0.00	8.76	7.99	0.00		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		E	Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Ezüstgaluska	1 104.34	264.20	7.53	10.73	2.89	33.88	4.20	0.45	 	
			Vaníliásodó	309.07	73.94	0.36	0.48	0.00	16.98	10.19	0.17		
		U	Meggybefőtt, magozott	226.59	54.21	0.36	0.11	0.00	12.48	12.48	0.00		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
		Összesen:	4 236.48	1 013.52	38.81	29.22	7.97	146.68	37.17	1.81			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tormás szardíniakrém	422.36	101.04	6.80	7.83	2.28	0.70	0.47	0.42		
			Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		E	Babgulyás	870.78	208.32	15.96	6.63	1.84	20.76	0.00	0.35		
			Vaníliásodó	309.07	73.94	0.36	0.48	0.00	16.98	10.19	0.17		
			Ezüstgaluska	1 247.85	298.53	7.93	11.27	3.10	40.82	8.99	0.41	 	





4/30/2026 csüörtök (00161) Tejmentes 4-6	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.06	17.56	0.00	0.00		
		Meggybefőtt, magozott	377.65	90.35	0.60	0.18	0.00	20.80	20.80	0.01		
		Összesen:	4 357.08	1 042.37	38.55	27.65	7.32	157.30	47.44	1.87		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

