



Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/4/2026 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		
		Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
		Ketchup	113.40	27.13	0.53	0.10	0.00	6.00	6.00	0.54		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
		Káposztás tészta	1 365.01	326.56	10.93	5.07	0.72	58.61	7.99	0.90		
		Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
		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		
		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:	4 525.52	1 082.67	48.99	27.51	7.24	157.63	32.15	2.90			
	(00161) Tejmentes 4-6	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
		Ketchup	113.40	27.13	0.53	0.10	0.00	6.00	6.00	0.54		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		





5/4/2026 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16		
		Káposztás tészta	1 524.88	364.80	10.93	8.41	1.10	60.61	9.99	0.90		
		Kecsiz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
	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		
		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		
		Összesen:	4 495.24	1 075.42	48.46	31.10	7.53	148.26	32.34	2.75		





5/5/2026 kedd	(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			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		E	Karfiolleves	404.18	96.69	2.32	5.10	0.59	10.21	0.15	0.09			
			Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15			
			Sárgaborsó főzelék	788.06	188.53	9.94	5.11	1.79	25.48	0.59	0.26			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
			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:	4 299.81	1 028.65	44.49	30.45	8.18	142.87	16.25	2.40			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		E	Karfiolleves	292.62	70.00	2.98	1.43	0.19	11.15	0.15	0.09			
			Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	0.15			
			Sárgaborsó főzelék	983.42	235.27	12.38	6.21	1.94	32.20	0.59	0.26			
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
		U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06			





2025/5	00161	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	4 139.61	990.32	46.69	28.34	7.73	135.85	12.57	2.68	





5/6/2026 szerda	(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			
			Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69			
			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	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20			
			Temesvári sertésragu	517.39	123.78	11.18	7.26	2.54	3.25	0.39	0.41			
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52			
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
		U	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			
			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			
		Összesen:				4 179.01	999.78	34.96	33.00	12.51	143.06	11.73	2.87	
	(00161) Tejmentes 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			
			Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69			
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			





5/6/2026 szerda (00161) Tejmentes 4-6	T	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
	E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05			
		Temesvári sertésragu	531.90	127.25	11.24	7.58	2.73	3.33	0.47	0.41			
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52			
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
	U	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			
		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			
		Összesen:	3 881.93	928.70	35.45	31.22	12.52	128.82	9.99	2.57			





5/7/2026 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			
	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			
	Paradicsomleves	779.86	186.57	3.05	6.10	0.67	29.58	15.05	0.60			
	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17			
	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02			
	Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10			
	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			
Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01				
Összesen:		4 452.84	1 065.29	36.98	33.12	6.60	152.65	49.98	2.62			
T	(00161) Tejmentes 4-6											
	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			
	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			
	Paradicsomleves	779.86	186.57	3.05	6.10	0.67	29.58	15.05	0.60			
Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17				





5/7/2026 csüörtök (00161) Tejmentes 4-6	E	Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
		Összesen:	3 840.99	918.91	36.50	33.31	7.20	110.92	37.93	2.40		





5/8/2026
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		
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		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	Olasz zöldségleves	364.53	87.21	1.66	5.50	1.79	7.51	0.35	0.37		
		Tejszínes gombás csirke	732.59	175.26	18.38	7.68	2.55	7.95	0.78	0.15		
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
	U	Csicseriborsókrém	271.60	64.98	4.08	0.81	0.10	10.26	0.00	0.54	 	
		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:	3 988.19	954.12	44.12	21.69	6.24	144.07	11.80	2.21		
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
		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	Olasz zöldségleves	356.14	85.20	2.06	5.56	1.80	6.58	0.18	0.38	 	





5/8/2026 péntek (00161) Tejmentes 4-6	E	Tejszínes gombás csirke	837.84	200.44	18.38	10.46	2.87	7.95	0.78	0.15		
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
	U	Csicszeriborsókrém	271.60	64.98	4.08	0.81	0.10	10.26	0.00	0.54		
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Összesen:		4 146.59	992.00	45.19	26.07	6.83	142.65	7.95	3.12	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

