



Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
5/18/2026 hétfő (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			
		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			
		Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20			
	E	Rántott leves	452.05	108.15	2.30	5.81	0.72	11.58	0.01	0.20			
		Vadas sertésragu	572.16	136.88	10.24	5.23	2.16	11.93	3.99	0.44			
		Tészta köret toj-m.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11			
		Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03			
	U	Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43			
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07			
		Kígyóuborka	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			
		Összesen:	4 520.19	1 081.37	34.85	31.69	9.15	161.55	34.78	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		
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
Teljes kiörlésű kenyér			494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			





5/18/2026 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T	Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43	
	E	Csurgatott tojás leves	330.61	79.09	3.26	3.46	0.63	8.63	0.00	0.05	
		Vadas sertésragu	644.73	154.24	10.57	6.83	3.12	12.32	4.38	0.55	
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37	
		Banán	263.26	62.98	0.78	0.06	0.00	14.52	12.34	0.03	
	U	Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64	
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
		Kígyóuborka	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	
		Összesen:	4 558.48	1 090.53	43.68	33.64	10.92	151.63	33.35	3.43	





5/19/2026

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			
	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	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			
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
	E	Májgaluska leves	401.84	96.13	7.94	1.41	0.53	12.84	0.04	0.34		
		Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
		Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
	U	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
Kókuszrizs		1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
Összesen:		4 370.41	1 045.56	42.36	23.98	6.98	161.62	32.75	1.71			
T	(00161) Tejmentes 4-6	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		
		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	Májgaluska leves	406.84	97.33	8.36	1.88	0.64	11.66	0.04	0.21		





5/19/2026 kedd (00161) Tejmentes 4-6	E	Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17	
		Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22	
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20	
	U	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11	
		Összesen:	4 544.32	1 087.17	42.41	25.90	7.33	167.10	30.91	1.78	





5/20/2026 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	
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00	
			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	
		E	Frankfurti leves	473.26	113.22	5.38	6.72	3.03	7.71	0.61	0.81	
			Mákos nudli	1 505.58	360.19	9.78	6.48	1.67	64.65	14.99	0.03	
			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	
			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	
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Összesen:	4 117.65	985.09	28.08	22.21	7.16	166.12	40.67	2.26		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04	
		E	Frankfurti leves	518.03	123.93	6.18	7.54	3.34	7.75	0.61	0.43	
			Mákos nudli	1 545.45	369.72	10.70	6.34	1.44	66.54	9.99	0.02	





5/20/2026 szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	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			
		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			
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06			
		Összesen:	4 217.33	1 008.92	30.47	23.20	7.17	167.55	31.99	2.70			





5/21/2026 csütörtök		(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6										
(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
		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		
	E	Húsleves	727.55	174.05	12.25	4.57	1.53	20.39	1.04	0.24		
		Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
		Meggymártás	804.27	192.41	3.13	3.94	2.01	34.92	14.77	0.53		
		Pírtott dara	554.95	132.76	2.82	3.64	0.53	22.02	0.00	0.30		
	U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		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			
Összesen:		4 442.09	1 062.70	43.98	29.21	12.37	153.64	26.53	2.94			
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28			
	Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
	E	Húsleves	757.58	181.24	14.45	4.93	1.61	19.57	0.04	0.33		
		Meggymártás	804.27	192.41	3.13	3.94	2.01	34.92	14.77	0.53		





5/21/2026 csütörtök (00161) Tejmentes 4-6	E	Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
		Pírított dara	554.95	132.76	2.82	3.64	0.53	22.02	0.00	0.30		
	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		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		
		Összesen:	4 563.57	1 091.75	53.57	35.02	12.96	138.59	21.85	3.16		





5/22/2026
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			
	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
	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	Csirkemell-máj rizottó	1 115.47	266.86	21.32	4.05	0.66	36.00	0.03	0.68		
		Lencsekrémleves	31.63	7.57	0.44	0.14	0.02	1.14	0.08	0.01		
		Pírtott zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09		
		Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
	U	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41		
	Összesen:		3 906.41	934.56	41.00	24.94	7.50	134.83	9.40	2.16		
		(00161)										
		Tejmentes 4-6										
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	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, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
	E	Lencsekrémleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		Csirkemell-máj rizottó	1 080.39	258.47	21.32	3.12	0.56	36.00	0.03	0.68		





22/202	00161	U	Burgonyás pogácsa	1 558.02	372.73	9.22	14.69	4.11	50.32	0.00	0.41	
			Összesen:	4 341.48	1 038.63	46.86	30.53	8.03	142.36	8.56	2.80	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

