



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/8/2026 hétfő	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
		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		
		E Vegyes gyümölcsleves	556.18	133.06	2.09	3.56	1.96	22.40	10.77	0.42		
		Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37	 	
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
		U Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
	Összesen:	4 260.02	1 019.15	38.14	25.66	7.67	160.68	31.31	2.63			
	(00161) Tejmentes 4-6	T Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
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			





<b>6/8/2026</b> hétfő (00161) Tejmentes 4-6	<b>T</b>	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	<b>E</b>	Vegyes gyümölcsleves	621.01	148.57	2.22	3.57	1.97	26.10	13.77	0.42		
		Hentes tokány	817.06	195.47	14.83	10.75	3.20	9.61	0.00	0.41		
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
	<b>U</b>	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Miniméz 30g-os	410.26	98.15	0.12	0.00	0.00	24.30	24.30	0.01		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Összesen:	4 383.19	1 048.62	38.08	26.64	7.86	165.84	40.57	2.82		





6/9/2026 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.00	0.06		
			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			
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01			
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16			
			Vagdalt	519.42	124.26	10.19	3.40	1.19	13.07	0.53	0.20			
			Zöldborsófőzelék	865.23	206.99	9.01	8.47	2.11	23.21	3.58	0.04			
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		U	Meggyes kevert	973.06	232.79	3.40	12.09	1.75	27.23	12.49	0.22			
		Összesen:	4 491.59	1 074.53	50.40	37.22	8.13	132.93	20.28	1.76				
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			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			
		E	Csirkeraguleves	504.84	120.77	13.69	5.25	0.66	4.48	0.00	0.16			
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24			





<b>6/9/2026</b> kedd (00161) Tejmentés 4-6	<b>E</b>	Zöldborsófőzelék	902.38	215.88	9.71	8.51	2.11	24.61	3.58	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	<b>U</b>	Meggyes kevert	860.81	205.93	4.98	6.06	1.57	32.47	15.29	0.22		
		Összesen:	4 245.11	1 015.56	54.88	33.45	8.29	122.14	19.40	2.08		





6/10/2026 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		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		E	Bolognai halragu	448.10	107.20	7.92	4.88	0.87	7.30	5.99	0.20		
			Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Narancs	86.55	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.00		
			Burgonyaleves	532.02	127.28	3.37	4.62	1.73	17.77	0.62	0.60	 	
		U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	 	
		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:	4 398.89	1 052.37	34.87	28.10	11.09	161.37	19.30	3.46			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Burgonyaleves	532.02	127.28	3.37	4.62	1.73	17.77	0.62	0.60	 	





<b>6/10/2026</b> <b>szerda</b> (00161) Tejmentes 4-6	<b>E</b>	Bolognai halragu	525.28	125.66	7.92	6.93	1.10	7.30	5.99	0.20		
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
		Növényi sajt	112.91	27.01	0.00	2.10	1.90	2.10	0.00	0.23		
	<b>U</b>	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	Összesen:		4 303.11	1 029.45	41.65	28.67	9.49	148.77	15.47	3.42		





6/11/2026 csütörtök		(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6										
T	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24			
	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68			
	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	Csontleves	391.51	93.66	2.75	1.82	0.25	16.30	0.75	0.20		
		Rántott sertésszelet	720.72	172.42	14.30	7.78	2.08	11.09	0.32	0.32		
		Kukoricás rizs	736.77	176.26	3.95	2.25	0.28	34.88	0.01	0.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	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:		4 519.77	1 081.28	43.67	32.73	8.86	151.54	25.21	3.34			
(00161) Tejmentes 4-6	T	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24		
		Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
		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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.27		





<b>6/11/2026</b> <b>csütörtök</b> (00161) Tejmentes 4-6	<b>E</b>	Rántott sertésszelet	855.79	204.73	15.51	9.24	2.34	14.63	0.32	0.34		
		Kukoricás rizs	798.65	191.06	4.19	3.26	0.40	36.06	0.01	0.01		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	<b>U</b>	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30		
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Összesen:	4 441.86	1 062.62	43.30	29.49	7.27	154.84	20.59	3.84		





6/12/2026 péntek	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcstea	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, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		E	Zöldborsóleves	298.76	71.47	3.73	1.23	0.13	11.12	0.11	0.27			
			Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23			
			Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04			
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18			
			Keksz	435.01	104.07	2.05	3.65	1.03	15.64	5.00	0.10			
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
	Kókusztejes kakaó		280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24				
	Összesen:				4 246.63	1 015.95	36.90	22.00	6.19	165.02	26.69	2.33		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	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, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
		E	Zöldborsóleves	319.40	76.41	4.21	1.32	0.14	11.73	0.01	0.29			
			Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23			





6/12/2026 péntek (00161) Tejmentes 4-6	<b>E</b>	Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02		
		Keksz	478.16	114.39	2.05	3.65	1.03	18.20	7.49	0.15		
	<b>U</b>	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		Összesen:	4 221.49	1 009.93	36.84	22.06	6.19	163.50	28.91	2.24		

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

