



Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/22/2026 hétfő	Tej-,szója-,mandulamentes 4-6 (00153)	T Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		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		
		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		
		E Húsgombóclevés	526.93	126.06	6.68	1.88	0.64	20.38	0.01	0.13	 	
		Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U 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		
	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35			
	Összesen:	4 372.59	1 046.08	30.83	29.03	11.06	164.09	23.67	2.76			
	(00161) Tejmentes 4-6	T Kókusztejes kakaó	280.00	66.98	0.97	1.23	0.26	12.92	9.99	0.24		
		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			
Kígyóuborka		9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			





6/22/2026 hétfő (00161) Tejmentes 4-6	T	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	E	Húsgombóclevés	431.36	103.20	7.61	2.74	0.86	11.83	0.01	0.15	
		Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	U	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	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	4 062.10	971.80	30.94	30.43	11.08	142.26	19.99	3.06	





6/23/2026
kedd

		(00153)										
		Tej-,szója-,mandulamentes 4-6										
T	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24			
	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.39		
		Bakonyi sertéstokány	1 041.23	249.10	16.13	15.59	5.08	10.76	0.59	0.52		
		Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11		
	U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	 	
		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		
	Összesen:		4 134.26	989.06	35.16	24.29	6.57	155.03	22.44	2.16		
	T			(00161)								
		Tejmentes 4-6										
T		Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24		
E		Karalábéleves	210.91	50.46	1.26	1.34	0.16	8.16	0.18	0.10		
		Bakonyi sertéstokány	932.05	222.98	15.36	15.27	5.44	5.75	0.59	0.60		
		Galuska köret	1 215.86	290.87	12.04	4.86	1.16	49.40	0.00	0.07	 	
U		Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	 	
		Teljes kiörlésű 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		
Összesen:		4 180.01	1 000.00	43.78	24.47	7.43	149.73	18.75	2.05			





6/24/2026 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		
			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		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
		E	Vegyes gyümölcsleves	556.18	133.06	2.09	3.56	1.96	22.40	10.77	0.42		
			Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14		
			Zöldbabfőzelék	415.15	99.32	4.59	2.07	1.02	15.34	0.40	0.01		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		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:	4 431.86	1 060.27	45.57	32.93	11.12	143.20	24.15	2.69			
	(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		
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28		
			Teljes kiőrlésű 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	Vegyes gyümölcsleves	621.01	148.57	2.22	3.57	1.97	26.10	13.77	0.42		





6/24/2026 szerda (00161) Tejmentes 4-6	E	Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14	
		Zöldbabfőzelék	593.97	142.10	5.43	4.77	1.74	19.06	0.60	0.02	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	U	Tormás szardíniakrém	340.90	81.55	4.54	6.80	1.95	0.43	0.28	0.30	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
		Összesen:	4 475.50	1 070.69	50.90	36.64	11.09	132.07	23.51	2.34	





6/25/2026 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			
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
			Kígyóborka	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			
		E	Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49			
			Brokkolikrémleves	277.32	66.35	3.32	3.37	1.95	5.60	0.78	0.34			
			Zöldséges bulgur	682.55	163.29	5.76	2.44	0.30	31.45	0.94	0.58			
		U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11			
			Összesen:	4 102.42	981.46	37.88	28.67	10.49	142.63	14.03	2.89			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24			
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43			
			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			
			Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
		E	Brokkolikrémleves	490.02	117.23	4.00	7.13	2.40	9.12	0.78	0.09			
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10			
			Rántott hal magvas bundában	1 032.09	246.91	15.30	11.50	1.86	19.61	0.48	0.49			





6/25/2026 csütörtök (00161) Tejmentes	E	Zöldséges bulgur	682.55	163.29	5.76	2.44	0.30	31.45	0.94	0.58		
	U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
		Összesen:	4 453.78	1 065.50	38.06	37.62	10.76	143.20	12.19	2.67		





6/26/2026
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			
		Virslis	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15			
		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	Vegyes gyümölcsleves	556.18	133.06	2.09	3.56	1.96	22.40	10.77	0.42			
		Csirkemellfilé Dubarry módra	939.56	224.78	18.64	11.18	3.63	12.14	0.78	0.21			
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03			
	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55			
		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:	4 502.99	1 077.28	43.31	30.15	11.05	156.10	27.02	2.50			
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virslis	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			
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
E		Vegyes gyümölcsleves	621.01	148.57	2.22	3.57	1.97	26.10	13.77	0.42			
		Csirkemellfilé Dubarry módra	852.72	204.00	17.83	11.12	3.60	7.91	0.78	0.21			
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03			





6/26/2026 péntek (00161) Tejmentes 4-6	U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Összesen:	4 430.85	1 060.01	44.23	34.56	12.36	140.93	26.34	2.88	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

