



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő (00159) Tejmentes 1-3		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		T	Gyümölcspüre, kupakos 1db	225.72	54.00	0.40	0.40	0.04	11.20	11.52	0.00		
		E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
			Almás pite	1 266.89	303.08	5.05	15.01	4.08	36.42	10.05	0.56	 	
		U	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	3 268.58	781.95	28.76	27.73	8.97	102.16	28.08	1.70		





9/15/2026 kedd	(00159) Tejmentes 1-3	R	Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	6.45	0.00		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Kókusztejes kakaó	531.75	127.21	0.97	1.23	0.26	27.91	24.98	0.24		
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03		
		E	Virslis rakott burgonya	1 456.04	348.33	14.23	20.75	7.16	25.30	0.98	0.38		
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Összesen:	3 725.16	891.17	25.32	29.66	12.06	129.20	51.49	2.08		





9/16/2026	szerda (00159) Tejmentes 1-3	R	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Akácmez	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
			Bácskai rizseshús	1 367.94	327.26	14.79	11.69	2.32	40.34	0.00	0.36		
		E	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		U	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			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		
			Összesen:	3 222.67	770.96	28.28	20.14	4.22	117.59	16.20	2.14		





9/17/2026 csütörtök (00159) Tejmentes 1-3	R	Tejeskávé kókusztejjel	264.94	63.38	0.66	0.80	0.00	13.31	9.99	0.24		
		Tojáskrém	205.20	49.09	2.71	4.16	1.10	0.15	0.00	0.10		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
	T	Körtebefőtt, hámozott darabolt	282.96	67.69	0.21	0.00	0.00	16.59	16.59	0.01		
	E	Zöldbabfőzelék	700.30	167.54	5.18	8.32	2.53	17.66	0.79	0.03		
		Csirkepörkölt	269.62	64.50	10.06	2.30	0.31	0.82	0.00	0.58		
	U	Tökmagos pogácsa, házi	976.45	233.60	9.61	8.87	1.94	28.56	0.00	0.70		
		Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Összesen:	3 214.32	768.97	32.97	25.76	5.91	100.22	27.37	2.29		





9/18/2026 péntek (00159) Tejmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	T	Sütők	162.54	38.89	0.75	0.30	0.00	8.25	0.00	0.01		
	E	Vegyes gyümölcsleves	719.61	172.16	1.99	3.56	1.96	32.24	20.76	0.52		
		Burgonyás tészta	1 175.71	281.27	8.65	4.84	0.65	50.05	0.00	0.51		
	U	Kakaós palacsinta	936.60	224.07	5.94	10.37	2.24	26.48	7.99	0.04		
		Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24		
		Összesen:	3 669.20	877.81	21.85	22.83	5.55	144.12	33.75	1.85		

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

