



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 16. hétfő	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	1,52	0,60		
		E	Frankfurti leves ovi*sertés	785,55	187,93	7,92	12,71	4,60	10,11	0,87	1,27		
			Darás metélt Ovi*	1 384,05	331,11	9,85	5,66	0,73	59,79	5,00	0,71		
			Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	10,70	0,00		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		U	Kockasajt ízesített,félzs.17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
			Kifli, vajas 44g	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
			Összesen:	4 209,38	1 007,02	35,41	27,54	9,15	146,74	28,41	3,95		





2026. 03. 17. kedd												
(00494) Sertéshús mentes 4-6 év												
T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13			
	Körözött túró, félzsíros	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,07	0,20			
	Kornspitz 70g	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23	       		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
	E Csontleves tésztabetéttel O*	159,92	38,26	1,91	0,88	0,13	5,65	0,00	0,78	  		
	Csirkepörkölt ovi diéta	757,32	181,18	17,47	10,88	1,79	3,54	0,17	1,04			
	Babfőzelék O*	1 015,04	242,83	13,93	4,39	0,53	36,62	0,00	0,60			
	Magvas kenyér	383,10	91,65	2,82	1,47	0,12	16,20	0,00	0,51	    		
	U Teljes kiőrlésű pudingos táska	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90	       		
	Összesen:	5 331,64	1 275,51	59,76	33,67	11,79	164,22	26,18	6,42			
2026. 03. 18. szerda												
(00494) Sertéshús mentes 4-6 év												
T	Tejescávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27	 		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09			
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64	 		
E	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67	  		
	Borsos tokány O*pulyka	723,68	167,65	13,12	11,36	2,52	4,38	0,00	1,16			
	Tészta köret Farfalle O*	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,91	 		
	Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,33			





2026. 03. 18.	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Babapiskóta	556,00	133,01	3,65	2,08	0,50	24,68	12,08	0,06		
			Összesen:	4 270,31	1 016,13	46,31	32,24	7,57	132,21	19,34	4,58		
2026. 03. 19.	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36		
		E	Csurgatott tojás leves ovi*	360,25	86,18	3,55	5,94	1,02	4,54	0,13	0,37		
			Tavaszi rizseshús (pulyka) O*	1 503,82	359,77	18,19	11,64	2,57	45,14	0,09	0,77		
		U	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
			Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Összesen:	4 342,73	1 038,93	42,83	43,39	13,63	118,05	2,68	3,61		
2026. 03. 20.	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	9,99	0,38		
			Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,10	0,39		
			Zsemle korpás 60g	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Ribizke leves O*	567,66	135,80	1,11	0,79	0,40	20,26	8,95	0,04		
			Rántottcsirkemell lenmagos O*	1 025,73	245,39	19,49	10,42	1,40	18,65	0,06	0,96		





2026. 03. 20.	(00494) Sertéshús mentes 1 g	E	Burgonyapüré Karfiolos O*	654,50	156,58	4,90	3,39	1,46	26,64	0,00	0,47		
		U	Krémtúró vanilliás 90g	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	16,09	0,04		
			Összesen:	3 935,86	937,68	47,40	30,61	10,86	106,79	35,19	2,35		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

