



### Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

|                        | Diéta                          |   | Étlap tétel                  | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|--------------------------------|---|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2026. 01. 05.<br>hétfő | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) | T | Vajkrém ízesített 25% zsírt. | 180,58       | 43,20          | 1,00        | 4,00     | 2,60           | 0,80           | 0,04      | 0,18   |            |          |
|                        |                                |   | Kifli, korpás 50g            | 681,34       | 163,00         | 5,70        | 1,08     | 0,47           | 30,99          | 1,88      | 0,90   |            |          |
|                        |                                | E | Gulyásleves marhahússal I*   | 609,30       | 145,77         | 2,47        | 7,96     | 0,97           | 15,99          | 0,26      | 1,08   |            |          |
|                        |                                |   | Tejbedara I*                 | 1 197,61     | 286,51         | 10,85       | 4,00     | 2,04           | 51,58          | 19,98     | 0,33   |            |          |
|                        |                                |   | Kakaós porcukor sulis*       | 401,04       | 95,94          | 1,05        | 0,75     | 0,34           | 20,44          | 19,98     | 0,12   |            |          |
|                        |                                |   | Narancs                      | 259,66       | 62,12          | 0,90        | 0,30     | 0,00           | 12,75          | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                                | U | Pizzás stangli 80g           | 1 193,81     | 285,60         | 9,12        | 5,64     | 3,27           | 43,08          | 3,64      | 1,40   |            |          |
|                        |                                |   | Összesen:                    | 4 523,34     | 1 082,14       | 31,09       | 23,73    | 9,69           | 175,63         | 45,78     | 4,02   |            |          |
| 2026. 01. 06.<br>kedd  | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) | T | Margarin, csészés 32% zsírt. | 213,18       | 51,00          | 0,00        | 5,00     | 1,40           | 0,00           | 0,00      | 0,12   |            |          |
|                        |                                |   | Bécsi felvágott              | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                |   | Tönköly kenyér               | 518,32       | 124,00         | 4,95        | 0,65     | 0,25           | 23,00          | 0,00      | 0,80   |            |          |
|                        |                                |   | Uborka(kígyó)                | 14,74        | 3,53           | 0,30        | 0,03     | 0,00           | 0,51           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                                | E | Zabgaluskás leves I*         | 417,13       | 99,79          | 4,22        | 1,94     | 0,24           | 15,86          | 0,06      | 0,44   |            |          |
|                        |                                |   | Kakukkfűves Csirkemell I*    | 825,73       | 197,54         | 25,41       | 8,52     | 1,11           | 4,62           | 0,01      | 0,69   |            |          |
|                        |                                |   | Zöldborsófőzelék I*          | 1 293,65     | 309,49         | 17,70       | 7,92     | 1,45           | 41,15          | 2,00      | 0,76   |            |          |
|                        |                                |   | Rozsos kenyér                | 506,50       | 121,17         | 3,30        | 0,40     | 0,05           | 25,00          | 0,25      | 0,75   |            |          |





|                         |                             |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|-----------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 01. 06.           | (00482)                     | U | Tejberizs kis poharas 150g     | 919,60   | 220,00   | 6,60  | 5,00  | 3,40  | 36,60  | 25,00 | 0,56 |  |  |
|                         |                             |   | Összesen:                      | 4 708,85 | 1 126,52 | 62,48 | 29,46 | 7,90  | 146,74 | 27,32 | 4,13 |  |  |
| 2026. 01. 07. szerda    | (00482) Gyermekek (7-10 év) | T | Margarin, csészés 32% zsírt.   | 213,18   | 51,00    | 0,00  | 5,00  | 1,40  | 0,00   | 0,00  | 0,12 |  |  |
|                         |                             |   | Reszelt trappista sajt, zsíros | 466,33   | 111,56   | 8,31  | 8,43  | 0,48  | 0,73   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                         |                             |   | Zsemle graham 60g              | 1 207,60 | 288,90   | 10,37 | 2,39  | 0,78  | 51,39  | 0,04  | 1,13 |  |  |
|                         |                             |   | Jégcsap retek                  | 18,27    | 4,37     | 0,36  | 0,03  | 0,00  | 0,66   | 0,00  | 0,04 |  |  |
|                         |                             | E | Zöldbableves suli*             | 475,79   | 113,83   | 4,28  | 3,53  | 0,39  | 15,95  | 0,00  | 1,04 |  |  |
|                         |                             |   | Rántott csmell lenmagos I*     | 1 242,27 | 297,19   | 25,08 | 12,52 | 1,58  | 20,73  | 0,06  | 1,13 |  |  |
|                         |                             |   | Színes zöldséges rizs I*       | 1 433,28 | 342,89   | 7,20  | 8,23  | 0,94  | 59,38  | 0,00  | 0,80 |  |  |
|                         |                             | U | Teljes kiörlésű pizzás csiga 1 | 1 613,48 | 386,00   | 8,70  | 15,17 | 10,83 | 31,79  | 3,12  | 0,66 |  |  |
|                         |                             |   | Összesen:                      | 6 670,20 | 1 595,74 | 64,30 | 55,30 | 16,40 | 180,63 | 3,22  | 4,92 |  |  |
|                         |                             |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
| 2026. 01. 08. csütörtök | (00482) Gyermekek (7-10 év) | T | Margarin, csészés 32% zsírt.   | 213,18   | 51,00    | 0,00  | 5,00  | 1,40  | 0,00   | 0,00  | 0,12 |  |  |
|                         |                             |   | Téliszalámi                    | 432,21   | 103,40   | 4,60  | 9,40  | 3,80  | 0,10   | 0,00  | 0,90 |  |  |
|                         |                             |   | Korpás Kenyér                  | 668,80   | 160,00   | 5,89  | 0,81  | 0,21  | 31,43  | 0,16  | 0,70 |  |  |
|                         |                             |   | TV paprika                     | 24,57    | 0,00     | 0,36  | 0,09  | 0,00  | 0,90   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                         |                             | E | Húsleves hús nélküli I**       | 398,26   | 95,28    | 3,41  | 3,61  | 0,42  | 12,04  | 0,01  | 0,56 |  |  |
|                         |                             |   | Főtt hús I*                    | 665,70   | 159,26   | 21,00 | 8,10  | 2,89  | 0,40   | 0,00  | 0,21 |  |  |





|                            |                                |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 01. 08.<br>csütörtök | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) | E | Almamártás I*                  | 848,40   | 202,97   | 1,47  | 3,17  | 1,90  | 40,87  | 14,06 | 0,03 |  |  |
|                            |                                |   | Félbarna kenyér                | 677,16   | 162,00   | 5,77  | 0,77  | 0,18  | 32,20  | 0,60  | 0,97 |  |  |
|                            |                                | U | Teljes kiőrlésű tökmagos perec | 1 517,34 | 363,00   | 10,31 | 6,87  | 3,34  | 55,27  | 8,94  | 1,29 |  |  |
|                            |                                |   | Összesen:                      | 5 445,62 | 1 296,91 | 52,81 | 37,82 | 14,14 | 173,21 | 23,77 | 4,78 |  |  |
| 2026. 01. 09.<br>péntek    | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) | T | Tojáskrém I*                   | 210,92   | 50,46    | 2,77  | 3,97  | 1,04  | 0,43   | 0,12  | 0,42 |  |  |
|                            |                                |   | Zsemle, tönköly 60g            | 1 083,46 | 259,20   | 9,77  | 2,63  | 0,84  | 44,52  | 1,54  | 1,12 |  |  |
|                            |                                |   | Kápia paprika                  | 24,57    | 5,88     | 0,36  | 0,09  | 0,00  | 0,90   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                            |                                | E | Gyümölcsle 0,2- es 100%        | 192,28   | 46,00    | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,00  | 10,00 | 0,00 |  |  |
|                            |                                |   | Natúr sertés szelet I*         | 929,15   | 222,29   | 17,88 | 13,99 | 3,16  | 5,96   | 0,00  | 0,66 |  |  |
|                            |                                |   | Tört burgonya, hagymás I*      | 1 089,33 | 260,60   | 5,62  | 6,02  | 0,69  | 44,83  | 0,00  | 2,97 |  |  |
|                            |                                |   | Párolt káposzta I*             | 382,46   | 91,50    | 1,51  | 5,76  | 0,66  | 8,18   | 3,00  | 0,61 |  |  |
|                            |                                | U | Kockasajt natúr, félzsír. 25g  | 192,28   | 46,00    | 1,50  | 3,50  | 2,20  | 2,20   | 1,30  | 0,10 |  |  |
|                            |                                |   | Sós kalács 44 gr               | 606,94   | 145,20   | 4,76  | 1,44  | 0,47  | 26,89  | 2,01  | 1,56 |  |  |
|                            |                                |   | Összesen:                      | 4 711,39 | 1 127,13 | 44,17 | 37,40 | 9,06  | 144,91 | 17,97 | 7,44 |  |  |
| 2026. 01. 10.<br>szombat   | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) | T | Túrókrém zöldfűszeres I*       | 205,36   | 49,13    | 3,68  | 3,20  | 2,07  | 1,30   | 1,39  | 0,34 |  |  |
|                            |                                |   | Kifli, teljes kiőrlésű 70g     | 524,30   | 125,43   | 5,34  | 0,77  | 0,07  | 24,28  | 0,00  | 0,56 |  |  |
|                            |                                |   | Póréhagyma                     | 46,24    | 11,06    | 0,66  | 0,09  | 0,00  | 1,89   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                            |                                | E | Frankfurti leves isk*          | 1 027,93 | 245,92   | 9,92  | 17,38 | 5,56  | 12,41  | 1,21  | 1,43 |  |  |





|                                                            |   |                      |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|------------------------------------------------------------|---|----------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 01. 10.<br>szombat<br>(00482)<br>Gyermekek (7-10 év) | E | Darás metélt I*      | 1 920,63 | 459,48   | 13,70 | 8,29  | 1,07  | 81,98  | 5,99  | 0,93 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                                                            |   | Barackíz             | 241,66   | 57,81    | 0,10  | 0,00  | 0,00  | 14,26  | 14,26 | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                                                            |   | Alma                 | 218,12   | 52,18    | 0,60  | 0,60  | 0,00  | 10,50  | 0,00  | 0,02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                                                            | U | Búrkifli, dejes 100g | 1 310,43 | 313,50   | 5,88  | 8,62  | 4,70  | 40,96  | 0,00  | 0,32 |           |  |
|                                                            |   | Összesen:            | 5 494,67 | 1 314,51 | 39,88 | 38,95 | 13,47 | 187,58 | 22,85 | 3,60 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

