



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. hétfő	(00001) Felnőtt A menü	E	Gulyásleves marhahússal F*	718,44	171,87	3,04	9,18	1,22	19,16	0,40	1,51		
			Tejbedara F*	1 363,19	326,12	12,34	4,50	2,28	58,84	21,98	0,38		
			Kakaós porcukor F*	484,95	116,02	1,05	0,75	0,34	25,43	24,98	0,12		
			Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
			Összesen:	2 912,80	696,84	17,63	14,83	3,84	120,43	47,36	2,02		
	(00002) Felnőtt B menü	E	Gulyásleves marhahússal F*	718,44	171,87	3,04	9,18	1,22	19,16	0,40	1,51		
			Túrós metélt F*	3 416,12	817,25	39,18	37,66	16,90	79,32	7,02	2,93		
			Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 480,78	1 071,95	43,42	47,24	18,12	115,48	7,42	4,45		
2026. 01. 06. kedd	(00001) Felnőtt A menü	E	Zabgaluskás leves F*	514,24	123,02	5,20	2,41	0,30	19,51	0,07	0,58		
			Kakukkfűves Csirkemell F*	1 010,99	241,86	30,56	10,56	1,36	5,85	0,00	0,82		
			Zöldborsófőzelék F*	1 444,12	345,48	18,70	9,58	1,50	45,33	3,00	0,93		
			Rozsos kenyér	607,80	145,41	3,96	0,48	0,06	30,00	0,30	0,90		
			Összesen:	3 577,15	855,77	58,42	23,03	3,22	100,69	3,37	3,23		





2026. 01. 06. kedd	(00002) Felnőtt B menü	E	Zabgaluskás leves F*	514,24	123,02	5,20	2,41	0,30	19,51	0,07	0,58	 	
			Rakott káposzta F*	3 001,13	717,97	23,86	49,85	18,10	37,48	1,89	6,66	  	
			Összesen:	3 515,37	840,99	29,06	52,26	18,40	56,99	1,96	7,24		
	(00001) Felnőtt A menü	E	Zöldbableves F*	622,60	148,95	5,59	4,67	0,51	20,77	0,00	1,06	 	
			Rántott csmell lenmagos F*	1 480,64	354,22	30,78	14,81	1,89	24,06	0,07	1,61	 	
			Színes zöldséges rizs F*	1 695,77	405,69	8,83	9,74	1,11	69,90	0,01	0,99		
			Összesen:	3 799,01	908,86	45,20	29,22	3,51	114,73	0,08	3,66		
	(00001) Felnőtt A menü	E	Húsleves hús nélküli F**	589,81	141,10	4,72	5,82	0,68	17,16	0,01	0,90	 	
			Sült csirkecomb F*	1 472,94	352,38	41,87	19,73	3,69	1,47	0,01	1,46		
			Almamártás F*	1 074,95	257,16	1,75	3,84	2,29	52,46	19,27	0,04	 	
			Burgonyakrokett F*	1 360,73	325,53	3,71	18,13	2,53	36,50	0,00	0,09		
			Összesen:	4 498,43	1 076,17	52,05	47,52	9,19	107,59	19,29	2,49		
	(00002) Felnőtt B menü	E	Húsleves hús nélküli F**	589,81	141,10	4,72	5,82	0,68	17,16	0,01	0,90	 	
			Marhapörkölt F*	1 822,92	433,65	31,31	31,86	9,83	5,48	0,00	1,22		
			Galuska köret F*	1 924,89	460,50	17,82	5,42	0,69	84,55	0,07	0,84	 	
			Összesen:	4 337,62	1 035,25	53,85	43,10	11,20	107,19	0,08	2,96		





2026. 01. 09. péntek (00001) Felnőtt A menü	E	Tarhonyaleves F*	730,05	174,65	5,32	5,84	0,65	25,24	0,24	1,16	 	
		Natúr szelet F*	1 043,50	249,64	22,23	14,69	3,63	6,83	0,00	1,39		
		Tört burgonya, hagymás F*	1 282,04	306,71	6,41	7,94	0,91	51,08	0,00	2,98		
		Párolt káposzta F*	483,39	115,64	1,68	7,64	0,87	9,76	4,00	0,81		
		Összesen:	3 538,98	846,64	35,64	36,11	6,06	92,91	4,24	6,34		
2026. 01. 10. szombat (00001) Felnőtt A menü	E	Frankfurti leves F*	1 476,50	353,23	12,84	24,41	6,85	20,43	1,30	1,83	    	
		Darás metélt F*	2 464,69	589,64	17,26	10,89	1,40	104,96	9,99	1,15	 	
		Barackíz	302,08	72,27	0,13	0,00	0,00	17,83	17,83	0,00		
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		Összesen:	4 534,10	1 084,72	31,03	36,10	8,25	157,22	29,12	3,00		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

