



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	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
			Kifli, korpás 50g	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90		
		E	Gulyásleves marhahússal O*	360,86	86,33	1,65	4,09	0,53	10,66	0,18	0,81		
			Tejbedara O*	941,30	225,19	8,68	3,20	1,63	40,27	14,99	0,27		
			Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,63	0,45	0,20	17,26	16,98	0,07		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	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		
2026. 01. 06. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)		Összesen:	3 963,30	948,15	27,87	17,70	8,06	159,60	45,91	3,73		
		T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E	Zabgaluskás leves O*	376,48	90,07	3,01	3,70	0,45	10,79	0,04	0,30		
			Kakukkfűves Csirkemell O*	605,51	144,86	20,27	5,52	0,74	3,40	0,01	0,55		





2026. 01. 06. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63	 	
			Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45		
		U	Tejberizs kis poharas 150g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
			Összesen:	3 922,97	938,51	50,97	24,38	6,95	124,05	34,41	3,36		
2026. 01. 07. szerda	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű pizzás csiga 1	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66	           	
		E	Zöldbableves ovi*	326,86	78,20	2,96	2,38	0,27	11,04	0,00	0,83	 	
			Rántottcsirkemell lenmagos O*	1 025,73	245,39	19,49	10,42	1,40	18,65	0,06	0,96	  	
			Színes zöldséges rizs O*	1 057,90	253,09	5,20	6,66	0,76	42,63	0,00	0,60		
		U	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Reszelt trappista sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	0,32	0,49	0,00	0,00	 	
			Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	1,52	0,60	  	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Összesen:	5 440,73	1 301,61	54,66	47,86	16,48	137,15	4,70	4,04		
2026. 01. 08. csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27	 	
			Teljes kiőrlésű tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29	           	
		E	Húsleves hús nélküli O**	267,22	63,93	2,69	1,58	0,19	9,54	0,00	0,35	 	
			Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		





2026. 01. 08. csütörtök	Gyermek (4-6 év)	E	Almamártás ovi*	694,72	166,20	1,24	2,56	1,52	33,28	10,85	0,02	 	
			Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
		U	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,00	0,68		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,13	0,56		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 910,52	1 170,85	49,72	32,46	13,16	157,30	23,28	4,01		
2026. 01. 09. péntek	Gyermek (4-6 év)	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
			Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,10	0,39	  	
			Zsemle, tönköly 60g	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	1,54	1,12	       	
			Kávia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
			Natúr sertés falatok O*	612,26	146,47	13,28	8,62	2,16	3,77	0,00	0,52		
			Tört burgonya, hagymás O*	886,81	212,16	4,77	4,09	0,47	38,08	0,00	1,99		
			Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51		
		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:	4 416,46	1 056,57	39,74	27,80	7,44	152,42	15,16	6,33		





.....
Élelmezési
osztályvezető

Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető