



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	(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		
			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	(00494) Sertéshús mentes 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		
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
			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	(00494) Sertéshús mentes 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:	3 993,19	955,31	54,67	24,54	6,99	124,21	34,41	3,88		
2026. 01. 07. szerda	(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 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 (00494) Sertéshús mentes 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 perez	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29	         		
	E Brokkolikrémleves O*	217,63	52,06	2,57	0,23	0,02	9,83	0,02	0,21			
	Sült csirkecomb O* diéta	772,54	184,82	20,96	10,78	1,95	0,77	0,00	1,02			
	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 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			
	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:		4 867,04	1 160,44	52,71	29,36	10,10	158,48	23,56	4,48			
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	         		
	Kápia 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			
	Pulyka aprópecsenye O*	700,04	167,47	12,80	11,46	2,56	3,29	0,05	2,07			
	Tört burgonya, hagymás O*	886,81	212,16	4,77	4,09	0,47	38,08	0,00	1,99			





2026. 01. 09. péntek	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	E	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:	4 504,24	1 077,57	39,26	30,64	7,84	151,94	15,21	7,88		
2026. 01. 10. szombat	(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		
			Túrókrém zöldfűszeres O*	130,15	31,14	2,64	1,89	1,23	0,84	0,86	0,27		
			Kifli, teljes kiörlésű 70g	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		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		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Búrkifli, dejós 100g	1 310,43	313,50	5,88	8,62	4,70	40,96	0,00	0,32		
			Összesen:	5 128,96	1 227,03	40,40	33,86	13,30	175,99	27,42	3,52		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

