



Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 05. 11. 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		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Szel.Trap.sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	E Frankfurti leves ovi*sertés	785,55	187,93	7,92	12,71	4,60	10,11	0,87	1,27		
	Tejbeköles O*	872,16	208,65	7,96	3,43	1,52	36,36	6,49	0,20		
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,63	0,45	0,20	17,26	16,98	0,07		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		Összesen:	4 351,99	1 041,14	35,81	38,19	14,11	133,78	34,65	4,30	





2026. 05. 12. 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			
	Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,10	0,39			
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77			
	Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00			
	E	Zabgaluskás leves O*	376,48	90,07	3,01	3,70	0,45	10,79	0,04	0,30		
		Csirkepörkölt O*	746,96	178,70	17,60	10,98	1,79	3,01	0,34	0,81		
		Tökfőzelék O*	588,89	140,88	3,69	5,47	1,82	18,76	1,86	0,67		
		Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48		
	U	Zebrarúd 80g	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59		
Összesen:		4 270,61	1 021,68	43,35	31,50	7,98	139,24	20,27	4,14			
2026. 05. 13. szerda		(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			
	Kuglóf, kakaós	378,29	90,50	2,50	1,18	0,76	15,59	4,09	0,19			
E	Fahéjas Szilvaleves O*	410,13	98,12	0,60	0,04	0,00	23,26	9,99	0,06			
	Brokkoli-srépás csirkeragu O*s	358,76	85,83	14,56	1,23	0,44	4,10	0,18	1,88			
	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,07	0,60			
U	Sajtkrém O*	219,40	52,49	2,77	4,31	2,21	0,16	0,00	0,28			
	Kifli, korpás 50g	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90			





2026. 05. 13	00494	U	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	3 814,04	912,46	39,07	18,29	6,62	142,19	26,20	4,30	
2026. 05. 14. csütörtök	(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 tökmagos pereg	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29	
		E	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67	
			Gyros fűsz. csirkecomb. O*	652,04	155,99	16,00	9,58	1,65	1,25	0,00	0,77	
			Burgonyapüré O*	848,98	203,10	6,20	3,91	1,76	35,79	0,00	0,49	
			Joghurtos sárgarépasaláta O*	144,95	34,68	0,52	0,29	0,09	7,28	3,30	0,40	
		U	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14	
			Zsemle, rozs	982,30	235,00	9,00	1,50	0,20	42,00	0,70	1,20	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
			Összesen:	5 167,75	1 236,30	54,21	32,39	11,10	167,26	12,97	5,23	
2026. 05. 15. péntek	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Tejeskávés 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	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	





2026. 05. 15. péntek (00494) Sertéshús mentes 4	E	Zöldbableves ovi*	326,86	78,20	2,96	2,38	0,27	11,04	0,00	0,83	 	
		Borsos tokány O*pulyka	723,68	167,65	13,12	11,36	2,52	4,38	0,00	1,16		
		Tészta köret orsó O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,77	 	
	U	Tejberizs kis poharas 150g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
		Összesen:	4 172,42	992,71	45,10	31,85	10,08	128,87	28,26	4,79		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

