



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 06. 08. 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		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68		
	E Lencseleves húsos O*húsm.	785,12	187,83	9,31	6,70	1,61	22,27	0,65	1,25		
	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		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Teljes kiörlésű pizzás csiga 1	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
Összesen:	4 703,67	1 125,28	35,92	31,83	15,53	148,59	43,95	3,68			
2026. 06. 09. kedd (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 kiörlésű fahéjas csiga	1 697,08	406,00	6,59	9,73	6,57	55,22	22,82	0,50		
	E Sajtgombóc leves O*	417,95	99,99	3,87	4,97	1,17	9,67	0,02	0,63		
	Sült csirkecomb filé O*	726,23	173,74	16,73	11,59	1,89	0,43	0,00	1,37		
	Parajfőzelék ovi*	530,75	126,97	5,91	6,27	1,06	11,60	0,02	0,54		
	Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45		





2026. 06. 09. kedd	(00494) Sertéshús mentes 1-6 év.	U	Körözött túró házi ovi*	192,99	46,17	4,31	2,51	1,63	1,54	1,18	0,33		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	5 015,89	1 199,97	52,68	39,18	14,21	138,93	26,03	4,86		
2026. 06. 10. 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		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,10	0,06		
			Kifli, teljes kiörlésű 70g	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
		E	Fokhagyma krémleves O*	437,79	104,74	2,74	4,80	0,89	12,21	0,32	0,99		
			Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Mexikói csirkeragu O*	708,91	164,34	14,03	9,13	1,48	7,62	0,00	1,28		
			Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,07	0,60		
		U	Pogácsa vajas 100g	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
	Összesen:	5 196,06	1 237,83	43,74	42,35	12,05	153,72	15,31	4,74				





2026. 06. 11. csütörtök (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			
	Zsemle rozsos 60g	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18			
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
	E Magyaros Burgonyaleves O*	589,75	141,09	3,44	5,85	0,72	18,79	0,30	0,89			
	Szilvalekváros gombóc mir ovi*	1 878,03	449,29	11,04	8,41	0,85	78,66	0,00	0,59			
Fahéjas porcukor O*	334,15	79,94	0,04	0,03	0,01	19,78	18,98	0,00				
U Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50				
Összesen:		5 986,81	1 432,25	38,96	41,50	11,90	214,99	25,03	5,96			
2026. 06. 12. péntek (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T Epres tej O*	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Tonhalkrém O*	247,49	59,21	2,66	5,13	1,12	9,41	0,37	0,07			
	Kornspitz 70g	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23			
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
	E Csurgatott tojás leves ovi*	360,25	86,18	3,55	5,94	1,02	4,54	0,13	0,37			
	Pulyka nuggets O*	888,49	212,56	10,80	18,23	0,85	0,18	0,00	2,25			
	Zelleres Burgonyap. ovi*	854,53	204,43	5,84	4,63	2,09	34,07	0,00	0,54			





2026. 06. 12.	(00494) Sertéshús mákos	E	Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	8,33	0,74		
		U	Mákos madárka 60g	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
			Összesen:	4 869,40	1 164,92	47,55	45,29	10,60	140,37	15,98	7,06		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

