



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 (00497) Tej, tojás, halmentes 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		
	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		
	E Lencseleves húsos (sertés) O*	981,16	234,73	12,22	11,23	2,67	20,85	0,00	0,89		
	Tejbedara szórattal O. T.M.	1 334,94	319,36	5,74	3,21	0,64	65,67	27,97	0,14		
	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 Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44		
	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:	5 441,89	1 301,88	38,59	41,71	11,20	188,06	56,96	4,04		





2026. 06. 09. kedd (00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év												
2026. 06. 09. kedd (00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
		Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	E	Zöldségleves O*G.M.	295,34	70,65	1,45	3,12	0,34	8,62	0,03	0,84		
		Sült csirkecomb filé O*	726,23	173,74	16,73	11,59	1,89	0,43	0,00	1,37		
		Parajfőzelék ovi* T.M.	489,51	117,11	3,85	5,52	0,59	12,87	2,00	0,85		
		Zsemle, vizes 54g	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,92	0,39		
	U	Szendvicskrém, vegán (diétás)	153,62	36,75	0,15	3,60	3,15	0,96	0,00	0,21		
		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:		3 925,45	939,10	38,89	25,96	6,56	133,53	30,97	5,34			
2026. 06. 10. szerda (00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
		Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
		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		
		Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
	E	Fokhagyma krémleves O*TM	204,29	48,87	0,90	2,90	0,34	4,73	0,20	0,15		
		Zöldséges combragu O*T.M.	571,90	128,60	18,33	4,81	1,11	4,85	0,00	0,80		





2026. 06. 10.												
2026. 06. 11. csütörtök												
Tej, tojás, halmentes 4-6 év	E	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,07	0,60		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11	
		Összesen:		3 891,17	922,68	34,60	41,60	16,68	104,63	13,59	3,11	
	Tej, tojás, halmentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	
			Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56	
			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	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		E	Magyaros Burgonyaleves O*G.M.	527,50	126,20	2,28	5,57	0,62	16,58	0,26	1,14	
			Almás rakott tészta*O GM	1 648,96	394,49	4,34	4,94	0,62	81,63	15,58	0,09	
Fahéjas porcukor O*			334,15	79,94	0,04	0,03	0,01	19,78	18,98	0,00		
U		Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
		Gyümölcslé 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
Összesen:		4 780,13	1 143,57	16,72	25,95	5,91	206,99	56,03	3,80			





2026. 06. 12.

péntek

(00497)

Tej, tojás, halmentes 4-6 év

T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
	EUROFOOD kacsamáj krém 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E	Rántott leves O*tojás m.	216,36	49,99	0,18	3,86	0,44	3,76	0,03	0,88	
		Natúr sertéskaraj O* G.M.	697,34	166,83	13,05	10,45	2,37	4,87	0,01	1,11	
		Zelleres Burgonyap. ovi*G.T.M.	1 035,39	247,70	5,38	5,14	1,25	43,77	2,02	1,61	
		Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	8,33	0,74	
	U	Gluténmentes kakaós batyu	1 179,18	282,10	1,04	12,09	6,24	42,51	2,99	0,13	
	Összesen:		4 177,06	997,52	27,63	32,47	10,54	146,11	23,43	5,38	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

