



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

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. 15. 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		
	Túrókrém snidlinges O*	188,70	45,14	4,24	2,59	1,70	1,16	1,23	0,24		
	Zsemle korpás 60g	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Fejtett bableves O*	825,03	197,38	11,57	8,46	2,33	18,36	0,52	0,58		
	Krumplis tészta ovi*	1 603,21	383,54	11,60	9,61	1,22	62,32	0,18	1,48		
	Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
Összesen:	4 401,98	1 053,11	36,61	29,56	11,45	142,40	16,74	4,41			
2026. 06. 16. kedd (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		
	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
	E Daragaluska leves ovi*sertés	379,99	90,91	2,42	3,49	0,45	12,29	0,03	0,66		
	Fokhagymás a.pecsenye pulykaO*	736,18	176,12	14,89	12,42	2,89	0,99	0,00	0,83		
	Lencsefőzelék O*	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,43		
	Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45		





2026. 06. 16. kedd											
(00494) Sertéshús mentes 4											
U	Szel.Trap.sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	5 521,30	1 316,96	66,25	40,88	15,35	162,99	17,41	4,65		
2026. 06. 17. szerda											
(00494) Sertéshús mentes 4-6 év											
T	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	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		
	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	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63		
	Tavaszi rizseshús (pulyka) O*	1 503,82	359,77	18,19	11,64	2,57	45,14	0,09	0,77		
	Tejsüti 28g	518,49	124,04	1,40	8,68	5,52	9,94	7,28	0,10		
U	Croissant(csokis) 90g	1 444,61	345,60	8,63	7,73	2,41	53,53	8,46	0,65		
Összesen:	5 034,22	1 182,46	39,96	37,02	12,26	166,19	20,83	3,42			





2026. 06. 18. csütörtök (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				
	Sajtkrém O*	219,40	52,49	2,77	4,31	2,21	0,16	0,00	0,28				
	Kifli, graham 50g	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76				
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	E	Erdei gyümölcsleves O*	305,41	73,06	0,50	0,23	0,00	16,98	7,27	0,01			
		Borsos tokány O*pulyka	723,68	167,65	13,12	11,36	2,52	4,38	0,00	1,16			
		Tészta köret színes O*	991,97	237,31	10,20	3,23	0,57	41,57	0,00	0,62			
		Omlós keksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
U	Teljes kiörlésű pizzás csiga 1	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66				
	Összesen:	4 560,18	1 085,47	41,94	37,00	17,63	124,17	18,60	3,62				
2026. 06. 19. péntek (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				
	Szárnyasmájkrém 65g	340,04	81,35	1,78	7,92	0,00	0,06	0,00	0,53				
	Kifli, korpás 50g	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90				
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03				
E	Gulyásleves marhahússal O*	360,86	86,33	1,65	4,09	0,53	10,66	0,18	0,81				
	Tiroli rétes túros 110g	1 544,93	369,60	9,62	12,00	8,07	41,58	16,68	0,42				





2026. 06. 19.	(00494) Sertésbőr montec	U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Zabpelyhes keksz 50g	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
			Összesen:	4 554,71	1 089,64	31,29	38,08	13,23	138,16	18,74	3,14		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

