



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|-----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2026. 06. 15. hétfő (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | 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 | | |
| | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E Fejtett bableves O* G.M. | 601,44 | 143,89 | 5,94 | 4,08 | 0,48 | 20,29 | 0,03 | 1,05 | | |
| | Krumplis tészta ovi*GTM | 1 592,31 | 380,94 | 6,20 | 8,77 | 1,07 | 68,39 | 0,18 | 1,19 | | |
| | 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 Sós perec*diétás | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 3 742,86 | 895,43 | 22,36 | 25,26 | 4,87 | 141,47 | 10,42 | 5,30 | | |





2026. 06. 16.

kedd

(00705)

Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|---|---|--|
| 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 | | |
| | | Fokhagymás a.pecsénye pulykaO* | 736,18 | 176,12 | 14,89 | 12,42 | 2,89 | 0,99 | 0,00 | 0,83 | | |
| | | Lencsefőzelék O* G.T.M. | 1 308,72 | 313,09 | 17,75 | 5,00 | 0,42 | 48,79 | 2,01 | 0,80 |  | |
| | | Zsemle, vizes 54g | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,92 | 0,39 |        | |
| | U | Sajt helyettesítő, szeletelt (| 244,11 | 58,40 | 0,10 | 4,60 | 3,20 | 4,20 | 0,00 | 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 |        | |
| | | TV paprika | 16,38 | 0,00 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | | 5 243,51 | 1 250,50 | 50,93 | 37,77 | 10,29 | 173,31 | 31,04 | 5,09 | | |





| 2026. 06. 17. szerda (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|----------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|--|
| T | Gyümölcslé 100%-os | 427,85 | 102,36 | 1,30 | 0,36 | 0,00 | 21,80 | 0,00 | 0,01 | | |
| | 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 | | |
| | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| | Összesen: | 4 997,36 | 1 195,53 | 34,28 | 44,35 | 17,55 | 162,31 | 9,11 | 3,83 | | |
| E | Paradicsom leves ovi*G.M. | 417,28 | 99,83 | 1,73 | 3,14 | 0,34 | 15,96 | 4,00 | 0,90 | | |
| | Tavaszi rizses pulyka ovi D. | 1 642,55 | 392,95 | 19,37 | 13,51 | 2,76 | 47,86 | 0,00 | 1,40 | | |
| | Banán | 658,16 | 157,45 | 1,95 | 0,15 | 0,00 | 36,30 | 0,00 | 0,08 | | |
| | U Kókuszgurt 120g | 520,00 | 124,40 | 1,45 | 11,64 | 9,93 | 5,28 | 3,11 | 0,11 | | |
| | Összesen: | 4 997,36 | 1 195,53 | 34,28 | 44,35 | 17,55 | 162,31 | 9,11 | 3,83 | | |
| | T | Tea Instant O* | 152,91 | 36,58 | 0,74 | 0,04 | 0,01 | 8,24 | 8,21 | 0,13 | |
| Szendvicsskrém, vegán (diétás) | 204,82 | 49,00 | 0,20 | 4,80 | 4,20 | 1,28 | 0,00 | 0,28 | | | |
| 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 | | | |
| E | Erdei gyümölcsleves O* | 305,41 | 73,06 | 0,50 | 0,23 | 0,00 | 16,98 | 7,27 | 0,01 | | |
| Borsos tokány O* G.M. | 723,90 | 173,18 | 12,94 | 11,34 | 2,51 | 4,58 | 0,00 | 1,16 | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|------------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 2026. 06. 18. csütörtök | (00705) Tej-tojás-marha-hal- fogyasztás | E | Tészta köret penne O*G.M. | 776,61 | 185,79 | 0,96 | 0,65 | 0,03 | 43,80 | 0,00 | 0,20 | |
| | | | Kecsze, gluténmentes (gullon) | 575,59 | 137,70 | 5,70 | 4,80 | 0,45 | 22,50 | 6,30 | 0,13 | |
| | | 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: | 4 789,92 | 1 145,90 | 36,41 | 37,64 | 11,99 | 166,80 | 25,52 | 4,04 | |
| 2026. 06. 19. péntek | (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | T | Tea Instant O* | 152,91 | 36,58 | 0,74 | 0,04 | 0,01 | 8,24 | 8,21 | 0,13 | |
| | | | EUROFOOD baromfifkrém csirkemáj | 210,25 | 50,30 | 3,37 | 3,28 | 0,98 | 1,64 | 0,00 | 0,24 | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | |
| | | | Jégcsap retek | 12,18 | 2,91 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | |
| | | E | Gulyásleves O* | 522,09 | 124,90 | 7,85 | 5,38 | 1,20 | 10,90 | 0,00 | 0,51 | |
| | | | Gluténmentes kakaós csiga 100g | 1 132,78 | 271,00 | 1,30 | 10,00 | 4,30 | 44,00 | 6,80 | 0,04 | |
| | | U | Banán | 438,77 | 104,97 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 0,00 | 0,06 | |
| | | | Gluténmentes ostya (kg) | 700,57 | 167,60 | 0,60 | 3,44 | 1,34 | 33,36 | 1,00 | 0,96 | |
| | | | Összesen: | 3 896,37 | 932,14 | 21,65 | 23,07 | 8,06 | 157,05 | 17,85 | 2,74 | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

