



Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 06. 22. hétfő (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	<b>T</b> 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		
	Zsemle, tönköly 60g	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	1,54	1,12		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	<b>E</b> Palócleves mir O*hamis	469,83	112,40	2,51	6,30	1,93	11,06	0,86	1,20		
	Barackos gombóc*O	363,88	87,05	1,84	2,95	0,32	13,19	0,00	0,94		
	Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	<b>U</b> Pizzás stangli 80g	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
	Összesen:	3 907,54	930,90	28,32	21,93	7,46	142,84	29,24	5,41		





2026. 06. 23. 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		
		Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
		Kifli, tejes 44g	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	0,00	0,49		
	E	Zöldségleves O*	397,81	95,17	3,05	3,39	0,38	12,80	0,00	0,69		
		Kakukkfűves Csirkemell O*	605,51	144,86	20,27	5,52	0,74	3,40	0,01	0,55		
		Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63		
		Rozsos kenyér	303,90	72,70	1,98	0,24	0,03	15,00	0,15	0,45		
	U	Krémtúró vanilliás 90g	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	16,09	0,04		
		Összesen:	4 439,36	1 062,05	64,51	35,21	11,53	116,91	17,25	3,67		
2026. 06. 24. 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		
		Teljes kiőrlésű sajtos párna 1	2 390,96	572,00	9,40	37,00	19,00	48,00	4,20	2,30		
	E	Tárkonyos csirke raguleves O*	522,13	124,91	10,77	6,15	1,30	6,40	0,39	0,61		
		Bolognai Spagetti O*sertésm.	1 869,01	425,23	25,45	16,47	4,68	49,17	0,17	2,25		
		Reszelt trappista sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	0,32	0,49	0,00	0,00		
		Túró desszert 23g	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
U	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44			





<b>2026. 06. 24. szerda</b>	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	<b>U</b> Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
		Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	1,52	0,60	
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		Összesen:	6 978,89	1 647,68	71,54	80,00	28,86	157,68	16,53	6,68	
<b>2026. 06. 25. csütörtök</b>	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	<b>T</b> Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	
		Vajkrém natúr, 20% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14	
		Szel.Trap.sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	
		Kifli, teljes kiörlésű 70g	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		<b>E</b> Csurgatott tojás leves ovi*	360,25	86,18	3,55	5,94	1,02	4,54	0,13	0,37	
		Itáliai rántott szelet O*serté	1 041,72	249,21	18,97	11,27	1,50	17,69	0,06	1,37	
		Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,20	
		Őszibarackbefőtt, hámozott	220,22	52,68	0,30	0,00	0,00	12,72	12,72	0,00	
		<b>U</b> Lekváros bukta 100g	1 458,82	349,00	7,47	7,54	2,79	61,61	0,00	0,63	
Összesen:	5 075,84	1 214,29	47,99	36,46	11,17	170,64	21,15	4,92			





2026. 06. 26.

péntek

(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			
	Kőrözött túró házi ovi*	192,99	46,17	4,31	2,51	1,63	1,54	1,18	0,33			
	Kifli, vajas 44g	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47			
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
	E	Vajgaluska leves O*	302,07	72,27	2,76	2,54	0,60	9,46	0,04	0,12		
		Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00		
		Sült Krumpli ovi*	1 498,22	358,43	3,95	20,58	2,84	38,93	0,00	0,49		
		Coleslaw saláta céklás O*	611,55	146,30	1,50	12,81	2,35	5,84	1,42	0,73		
	U	Kockasajt natúr 23,75g	181,66	43,46	2,80	6,13	3,94	3,80	2,28	0,30		
		Kornspitz 70g	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
Összesen:		5 476,51	1 310,17	39,32	63,42	15,28	147,10	15,47	4,80			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
diétetikus

.....  
Gazdaságvezető

