



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	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. 01. 12. hétfő	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Szárnymájkrém 65g	453,39	108,47	2,38	10,56	0,00	0,08	0,00	0,71		
			Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Legényfogó leves I*	637,49	152,51	11,79	7,46	2,18	9,27	0,43	0,65		
			Almás-fahéjas gombóc*I	485,17	116,07	2,45	3,93	0,42	17,59	0,00	1,25		
			Vaníliásodó I*	646,40	154,64	5,48	2,44	1,30	27,77	10,69	0,21		
		U	Teljes kiőrlésű sonkás táskas 1	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
			Összesen:	4 548,80	1 088,23	33,98	37,50	12,45	115,93	14,62	4,51		
2026. 01. 13. kedd	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Tárkonyos zöldség leves I*	567,21	135,70	3,64	8,44	1,87	10,93	0,65	0,55		
			Majorannás pulyka apróhús I*	885,94	211,95	16,68	15,07	3,35	2,14	0,00	0,92		
			Lencsefőzelék I*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,57		
			Kenyer teljes kiörlesű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		





2026. 01. 13.	(00482)	U	Mákos madárka 60g	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58		
			Összesen:	5 413,42	1 295,09	61,45	41,66	9,64	160,42	12,59	4,66		
2026. 01. 14. szerda	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
			Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88		
		E	Kertészleves I*	436,56	104,44	3,43	5,06	0,55	11,01	0,00	0,86		
			Tarhonyáshús (sertés) I*	2 409,50	576,44	26,00	30,03	8,28	49,85	0,00	1,21		
			Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71		
		U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
			Összesen:	5 265,97	1 259,81	46,41	44,85	14,23	159,27	30,41	4,27		
2026. 01. 15. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,12	0,07		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Kifli, teljes kiörlésű 70g	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	0,90		
			Bundázott halfilé I*	1 194,30	285,72	25,36	11,31	2,11	20,39	0,10	0,97		
			Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	1,60		





2026. 01. 15. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		U	Almás linzer 80g	1 040,82	249,00	3,40	7,33	3,42	39,65	18,91	0,23		
			Összesen:	5 293,78	1 233,60	48,32	38,55	8,92	174,34	27,12	4,47		
2026. 01. 16. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Sajtkrém I*	240,71	57,59	2,77	4,81	2,35	0,16	0,00	0,29		
			Graham kenyér	662,53	158,50	7,17	1,06	0,28	26,89	1,90	0,75		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Daragaluska leves isk*	583,04	139,48	3,54	5,70	0,73	18,27	0,05	1,03		
			Csirke vadas módra I*	1 157,97	277,03	23,36	9,45	2,62	24,08	8,22	2,03		
			Bulgur köret I*	1 574,27	376,62	11,10	8,65	1,06	68,55	0,01	0,43		
		U	Pizzás stangli 80g	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40		
			Összesen:	5 436,90	1 294,82	57,42	35,40	10,31	181,93	13,82	5,93		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

