



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 12. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Fahéjas karamellás tej bölcsei	546,74	130,80	5,10	4,20	2,28	18,02	9,99	0,17		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
			Fonott kalács	603,59	144,40	4,19	1,95	1,24	24,12	3,05	0,29		
		T	Banán	263,26	62,98	0,78	0,06	0,00	14,52	0,00	0,03		
		E	Zöldséges bulgur p.hússal *B	1 202,81	287,75	18,33	12,75	5,23	26,34	0,00	0,59		
			Céklasaláta, csemege szeletelt	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	4,17	0,37		
		U	Tej 2,8 % 1,1	251,59	60,19	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11		
			Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
			Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	3 667,28	877,34	38,19	27,87	12,01	113,85	17,67	2,82		
2026. 01. 13. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej 2,8 % 1,1	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		





2026. 01. 13. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	T	Alma	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00		
		E	Sajtos húspogácsa bölcsi	1 063,17	254,35	19,11	11,74	4,46	17,52	0,27	1,07		
			Burgonyafőzelék zelleres B*	711,26	170,16	4,79	2,79	1,53	30,55	0,86	0,39		
		U	Húskrém csirke bölcsi	348,11	83,28	4,16	7,32	2,73	0,38	0,00	0,06		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
			Összesen:	3 878,23	927,81	41,01	29,71	11,88	120,24	16,07	3,40		
2026. 01. 14. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
			Tojásrántotta bölcsi	346,36	82,86	5,40	6,66	1,45	0,24	0,24	0,14		
			Korpás Kenyér	401,28	96,00	3,53	0,49	0,12	18,86	0,10	0,42		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		T	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00		
		E	Panírozott halrudak bölcsi	764,24	182,83	5,58	12,58	1,06	10,92	0,00	0,00		
			Zöldborsófőzelék mir. bölcsi*	873,35	208,94	13,24	4,75	1,19	27,76	0,00	0,29		
		U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	10,56	0,14		
			Grissini 65g	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	2,97	1,85		
			Összesen:	3 857,21	922,78	38,93	33,63	9,00	104,07	18,87	2,85		





2026. 01. 15. csütörtök	00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 2,8 % 1,1	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		E	Csirke raguleves B	350,15	83,77	8,81	3,55	0,62	3,96	0,13	0,11		
			Kiflifelfújtt bölcsi	532,00	127,27	2,46	5,90	2,27	15,93	10,53	0,12		
			Vanillasodó bölcsi	375,68	89,87	3,42	2,80	1,52	12,66	4,00	0,11		
		U	Harcapástétom 50g	349,03	83,50	0,00	7,60	1,03	1,48	0,05	0,33		
			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		
	Összesen:	3 569,19	853,86	32,61	28,28	8,09	111,87	17,63	2,58				
2026. 01. 16. péntek	00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 2,8 % 1,1	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Tojáskrém B*	181,86	43,51	1,41	3,75	1,01	0,26	0,06	0,11		
			Kenyer teljes kiörlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		T	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,20	12,80	0,10		
		E	Húsfelfújtt bölcsi	668,56	159,94	7,85	11,65	4,62	5,89	0,02	0,12		
			Tört burgonya bölcsi*	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,26		





2026. 01. 16. péntek	(00480) Gyermekek (1-3 évi)	E	Párolt káposztaB*	220,43	52,73	1,90	1,19	0,14	8,23	1,50	0,04		
		U	Zebrarúd 80g	598,58	143,20	3,44	3,46	1,34	25,01	3,94	0,30		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 364,23	804,83	29,60	26,18	9,95	110,29	18,32	1,50		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

