



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	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Szárnymájkrém 65g	340,04	81,35	1,78	7,92	0,00	0,06	0,00	0,53		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Legényfogó leves O*	462,09	110,55	8,22	5,40	1,47	7,07	0,26	0,51		
			Almás-fahéjas gombóc*O	363,88	87,05	1,84	2,95	0,32	13,19	0,00	0,94		
			Vaníliásodó O*	484,41	115,89	4,28	1,90	1,02	20,47	7,99	0,17		
		U	Teljes kiörlésű sonkás táskas 1	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
	Összesen:	4 028,42	963,74	27,92	31,25	11,37	105,39	19,91	3,78				
2026. 01. 13. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		E	Tárkonyos zöldség leves O*	283,22	67,76	2,37	3,16	0,81	7,25	0,32	0,43		
			Majorannás pulyka apróhús O*	664,45	158,96	12,51	11,30	2,51	1,60	0,00	0,69		





2026. 01. 13. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Lencsefőzelék O*	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,43	  	
			Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	291,12	69,65	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	 	
		U	Mákos madárka 60g	895,36	214,20	6,16	2,92	1,63	36,27	6,21	0,58	        	
			Összesen:	4 735,13	1 132,81	51,02	28,75	7,00	158,30	10,63	3,73		
2026. 01. 14. szerda	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61	        	
		E	Kertészleves O*	305,18	73,01	2,61	3,08	0,33	8,50	0,00	0,64		
			Tarhonyáshús (sertés) O*	1 807,12	432,33	19,50	22,52	6,21	37,38	0,00	0,85	 	
			Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53		
		U	Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70		
			Összesen:	4 767,77	1 140,62	44,53	37,76	13,27	147,71	30,24	3,60		
2026. 01. 15. csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
			Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,10	0,06		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Kifli, teljes kiőrlésű 70g	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	        	
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		





2026. 01. 15. csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)												
E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63	  		
	Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00			
	Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,20			
	Snidlinges joghurtos öntet O*	580,57	138,89	1,91	2,89	1,86	2,72	2,82	0,32	 		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	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:		4 927,76	1 156,97	29,46	35,17	8,49	155,47	35,04	3,24			
2026. 01. 16. péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)												
T	Epres tej O*	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Sajtkrém O*	219,40	52,49	2,77	4,31	2,21	0,16	0,00	0,28	 		
	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	1,52	0,60	  		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
E	Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,03	0,86	  		
	Csirke vadas módra O*	868,47	207,77	17,52	7,09	1,97	18,06	6,17	1,52	    		
	Bulgur köret O*	1 038,29	248,39	7,40	5,46	0,67	45,72	0,01	0,32			
U	Pizzás stangli 80g	1 193,81	285,60	9,12	5,64	3,27	43,08	3,64	1,40	       		
Összesen:		4 651,40	1 108,86	52,01	29,90	10,42	152,06	11,37	5,25			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

