



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 12. hétfő	(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		
			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* sertéshúsm	447,40	107,03	8,10	4,81	1,47	7,65	0,45	0,91		
			Almás-fahéjas gombóc*O	363,88	87,05	1,84	2,95	0,32	13,19	0,00	0,94		
			Vanillasodó O*	484,41	115,89	4,28	1,90	1,02	20,47	7,99	0,17		
		U	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
			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:	3 407,60	815,21	29,56	29,45	5,99	104,90	18,75	4,72		





2026. 01. 13. kedd												
(00494) Sertéshús mentes 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			
	Lencsefőzelék O*	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,43			
	Kenyér teljes kiörlésű, 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												
(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			
	Teljes kiörlésű 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 O* sertésm.	1 652,62	395,36	22,77	14,32	3,06	43,37	0,00	2,09			
	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			





2026. 01. 15. csütörtök	2026. 01. 14. (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	U	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:	4 613,27	1 103,65	47,80	29,56	10,12	153,70	30,24	4,84		
		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 kiörlésű 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		
		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		





.....
Élelmezési
osztályvezető

Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető