



Tételes étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 08. 03. hétfő	(00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44		
			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		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Gulyásleves O*	522,09	124,90	7,85	5,38	1,20	10,90	0,00	0,51		
			Gluténmentes kakaós batyu	1 179,18	282,10	1,04	12,09	6,24	42,51	2,99	0,13		
			Sárgadinnye	21,32	5,10	0,12	0,03	0,00	1,19	1,19	0,00		
		U	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
			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:	4 397,32	1 048,06	27,39	44,38	15,31	133,18	16,29	3,61		





2026. 08. 04. kedd (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	T	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
		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		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E	Lebbencsleves ovi*tojás	314,72	75,29	1,35	3,03	0,34	10,65	0,10	0,66		
		Sertés aprópecsenye O*diéta	865,67	207,10	10,89	17,18	5,43	1,97	0,00	1,13		
		Parajfőzelék ovi* T.M.	489,51	117,11	3,85	5,52	0,59	12,87	2,00	0,85		
		Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,89		
		Zsemle, vizes 54g	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,92	0,39		
	U	Sós perlec*diétás	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	4 086,44	977,62	30,24	41,87	11,03	118,32	5,02	5,24		





2026. 08. 05. szerda (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6												
2026. 08. 05. szerda (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
		Főtt virsli ovi T.M.	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	1,50		
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	E	Zöldbableves ovi*tej, tojás	244,62	58,52	2,18	2,11	0,21	7,51	0,00	1,18		
		Rakott karfiol mir. O* T.M.	1 350,03	322,97	16,06	18,69	5,01	23,95	0,20	2,19		
	U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Összesen:	4 147,95	992,32	39,50	34,54	10,29	129,29	33,02	6,98			
2026. 08. 06. csütörtök (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
		Zöldborsókrém citromos O*	112,62	26,94	1,44	0,94	0,10	3,01	0,00	0,59		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	E	Zellerkrémleves (friss) O* T.M	191,33	45,77	1,51	0,41	0,03	8,79	1,04	0,55		
		Bakonyi sertésszelet O*TM	700,15	167,50	14,47	9,81	2,65	5,55	0,17	1,46		
		Tészta kör. szarvacska O*G.M.	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,20		





2026. 08. 06. csütörtök	Tej-tojás-marha-hal- (00705)	E	Kovászos uborka	28,60	6,84	0,58	0,06	0,00	0,99	0,00	1,79		
		U	Sajt helyettesítő, szeletelt (	244,11	58,40	0,10	4,60	3,20	4,20	0,00	0,40		
			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:	4 154,87	993,97	32,33	31,18	9,62	143,18	13,16	6,81		
2026. 08. 07. péntek	Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	T	Zabital csokoládé 200 ml	401,28	96,00	4,40	3,20	0,60	11,80	9,00	0,42		
			Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Gyümölcsleves O* T.M.citrusm.	485,86	116,23	0,51	0,16	0,00	27,88	20,94	0,01		
			Fűszeres cs.mellcsíkok O* T.M.	543,83	130,10	15,30	6,37	0,80	2,72	0,00	0,90		
			Sült Krumpli ovi*	2 104,15	503,39	6,18	25,89	3,73	60,83	0,00	0,54		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43		
		U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	5 574,18	1 333,53	39,83	42,18	9,79	194,65	54,62	4,12		





2026. 08. 08. szombat (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
		Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
		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		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E	Karfiol leves O* (fehér)TM	204,39	48,90	0,94	3,86	0,44	2,50	0,00	0,93		
		Krumplis tészta ovi*GTM	1 592,31	380,94	6,20	8,77	1,07	68,39	0,18	1,19		
		Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
	U	Fekete áfonya dzsem	203,11	48,59	0,05	0,00	0,00	11,94	11,94	0,00		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		Összesen:	4 121,85	986,09	23,26	25,43	5,05	162,43	24,17	5,95		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

