



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 09. 14. hétfő (00527)	Sertéshús mentes 7-14 év	T	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,04	0,18		
			Reszelt trappista sajt, zsíros	466,33	111,56	8,31	8,43	0,48	0,73	0,00	0,00		
			Zsemle kukoricás 60g	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93		
		E	Sárgaborsó leves pulyka I*	1 067,22	255,32	15,39	9,18	1,70	27,49	0,02	0,89		
			Tejbedara I*	1 197,61	286,51	10,85	4,00	2,04	51,58	19,98	0,33		
			Kakaós porcukor sulí*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	19,98	0,12		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Teljes kiörlésű pizzás csiga 1	1 613,48	386,00	8,70	15,17	10,83	31,79	3,12	0,66		
2026. 09. 15. kedd (00527)	Sertéshús mentes 7-14 év	T	Összesen:	5 961,99	1 426,31	52,68	43,53	18,29	181,26	44,17	3,13		
			Tonhalkrém I*	247,49	59,21	2,66	5,13	1,12	9,41	0,37	0,07		
			Kifli, graham 50g	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Paradicsom leves sulí*G.M.diab	428,12	102,42	2,12	5,00	0,53	12,03	0,01	1,21		
			Brokkoli-srúpás csirke ragú I*	662,52	158,50	18,04	6,84	2,56	6,03	0,19	1,45		
			Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,10	0,80		





2026. 09. 15	(00527)	U	Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75	            	
			Összesen:	4 744,95	1 135,17	43,58	34,34	10,08	176,63	12,67	5,05		
2026. 09. 16. szerda	(00527) Sertéshús mentes 7-14 év	T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,12	0,42	  	
			Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80	 	
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Tejfölös Gombaleves isk*	513,37	122,81	3,27	7,89	1,90	9,42	0,71	1,92	 	
			Fokhagymás csirke a.pecsenye*I	599,94	143,53	20,34	6,32	1,30	1,16	0,02	1,15		
			Zelleres Burgonyap. I*	1 149,55	275,01	7,73	5,97	2,69	46,54	0,00	0,67	 	
		U	Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00		
			Összesen:	3 674,52	879,07	41,29	28,92	9,99	110,01	22,55	4,96		
2026. 09. 17. csütörtök	(00527) Sertéshús mentes 7-14 év	T	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle rozsos 60g	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18	            	
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Csirkebecsinált leves I*	853,53	204,19	15,97	8,80	1,26	14,76	0,04	0,60	 	
			Tojásfasírt I*	795,94	190,41	7,45	8,66	1,53	20,19	0,42	1,63	 	
			Parajfőzelék I*	830,72	198,74	9,02	9,81	1,65	18,40	0,03	0,71	  	
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		





2026. 09. 18. péntek	2026. 09. 17. (00527) Sertéshús mentes 7-14 év	U	Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36		
			Összesen:	5 968,31	1 421,94	59,72	55,23	13,21	166,91	4,11	7,23		
		T	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	213,30	51,03	2,01	3,90	0,00	1,95	0,90	0,27		
			Korpás Kenyér	518,32	124,00	4,30	0,50	0,05	24,50	0,55	0,70		
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Tarhonyáshús I*sertésm.	2 215,80	530,10	30,46	19,11	4,08	58,41	0,00	2,46		
			Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
		U	Omlós keksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	3 688,73	882,48	38,75	24,25	4,14	125,27	1,45	5,46		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

