



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	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. 09. 21. hétfő	(00507) Diab. 4-6 év 3x étk.	T	Víz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14		
			Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Húsos bablevés (sertés) O*diab	736,46	176,18	12,11	6,89	1,79	16,14	0,29	0,60		
			Sajtos makaróni (spagetti)diab	1 562,99	373,92	18,96	20,63	10,77	25,96	3,44	1,52		
		U	Keks, cukorm. (gullon)	287,79	68,85	2,85	2,40	0,23	11,25	3,15	0,06		
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			Összesen:	3 252,04	774,07	39,77	35,36	14,31	72,47	7,14	3,34		
2026. 09. 22. kedd	(00507) Diab. 4-6 év 3x étk.	T	Víz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14		
			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		
			Kenyer teljes kiörlesű, szel.	291,12	69,65	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29		
		E	Vajgaluska leves O*	302,07	72,27	2,76	2,54	0,60	9,46	0,04	0,12		
			Pulyka pörkölt ovi*	773,54	185,06	15,82	12,53	2,79	3,77	0,68	1,60		





2026. 09. 22. kedd (00507) Diab. 4-6 év 3x étk.	E	Zöldbabfőzelék O*	637,10	152,42	5,43	6,64	1,93	17,29	0,87	0,62	 	
		Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	194,08	46,43	1,85	0,24	0,01	9,38	0,00	0,19	 	
	U	Joghurt cukormentes 150g	313,50	75,00	4,40	3,00	2,00	5,00	4,50	0,18		
		Korpovit keksz (kg)	318,13	76,11	2,60	2,48	0,24	10,76	1,27	0,36	       	
		Összesen:	3 099,91	741,62	37,80	33,47	9,14	69,83	7,46	3,65		
2026. 09. 23. szerda (00507) Diab. 4-6 év 3x étk.	T	Víz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14		
		Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
		Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	291,12	69,65	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	 	
		Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E	Karalábéleves O*	307,61	73,59	1,77	3,90	0,44	7,68	0,00	0,79	 	
		Joghurtos csirkemell ragu O*	438,67	104,94	17,48	3,25	1,52	1,34	0,00	0,72	 	
		Bulgur köret O*diab.	703,96	168,41	4,92	4,01	0,49	30,35	0,00	0,24		
	U	Teljes kiőrlésű sajtos csiga 1	752,40	180,00	3,88	7,19	4,86	14,86	1,90	0,22	       	
		Összesen:	2 662,82	637,03	31,82	21,76	9,29	70,52	1,93	2,60		
2026. 09. 24. csütörtök (00507) Diab. 4-6 év 3x étk.	T	Víz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
		Baromfi párizsi sajttal	153,82	36,80	2,66	3,16	1,02	0,19	0,10	0,40		
		Korpás Kenyér	310,99	74,40	2,58	0,30	0,03	14,70	0,33	0,42	       	





2026. 09. 24. csütörtök (00507) Diab. 4-6 év 3x étk.	E	Tárkonyos zöldség leves O*	283,22	67,76	2,37	3,16	0,81	7,25	0,32	0,43		
		Pulyka nuggets O*	888,49	212,56	10,80	18,23	0,85	0,18	0,00	2,25		
		Finomfőzelék I* diab	1 017,01	243,30	10,86	7,45	1,32	32,59	0,00	1,42		
		U Kakaós ostyaszelet laktóz-cu	310,99	74,40	0,53	4,35	3,75	9,30	0,36	0,09		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	3 269,82	782,26	30,20	40,80	8,83	71,21	1,11	5,25		
2026. 09. 25. péntek (00507) Diab. 4-6 év 3x étk.	T	Víz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14		
		Teljes kiörlésű sonkás táska 1	720,63	172,40	3,29	5,07	3,40	14,22	1,30	0,36		
	E	Ásványvíz 0,5l-es *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Gyros fűsz. csirkecomb. O*	652,04	155,99	16,00	9,58	1,65	1,25	0,00	0,77		
		Burgonya sós *O	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,61		
		Vegyes saláta O*	66,96	14,40	0,86	0,11	0,01	2,71	0,00	0,02		
		Kapros joghurtos öntet O*	490,74	117,40	1,81	4,50	2,85	2,57	2,73	0,37		
	U	Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
		Kornspitz 70g	420,17	100,52	4,30	2,14	0,90	14,64	0,38	0,89		
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		Összesen:	3 129,12	746,97	30,97	23,07	9,64	72,61	4,42	3,16		





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

