



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 19. hétfő	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Párizsi sajtos, baromfi	300,64	71,92	3,90	5,70	2,11	1,17	0,00	0,58		
			Zsemle korpás 60g	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
		E	Palócleves mir I*	845,24	202,21	9,38	11,66	3,46	14,43	1,08	0,87		
			Mák szórat I*	878,56	210,18	3,60	12,00	1,50	20,39	12,89	0,01		
			Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,89		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Kifli, vajas 44g	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
			Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	286,74	68,60	3,84	5,24	3,42	1,64	1,42	0,30		
			Összesen:	4 812,88	1 151,40	38,89	46,90	13,45	136,56	16,79	3,33		
2026. 01. 20. kedd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Körözött túró, félzsíros	230,74	55,20	6,12	3,00	1,95	1,14	0,11	0,30		
			Kifli, teljes kiörlésű 70g	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Újhagyma	1,62	0,38	0,02	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00		
		E	Csontleves tésztabetéttel I*	270,40	64,69	3,19	1,40	0,20	9,81	0,00	1,14		
			Zabpelyhes húsgombóc I*	1 267,19	303,15	17,19	20,91	7,21	11,19	0,04	0,96		
			Paradicsom mártás I*	738,43	144,90	3,25	6,02	0,65	27,14	11,99	1,22		



2026. 01. 20. kedd	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Tört burgonya féladag isi*	393,82	94,22	2,75	0,22	0,02	20,24	0,00	1,19		
			Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		
		U	Teljes kiőrlésű áfonyás párna	2 324,08	556,00	5,80	35,00	18,00	53,00	20,00	0,69		
			Összesen:	6 427,74	1 505,97	49,43	68,09	28,28	179,08	32,74	7,03		
2026. 01. 21. szerda	(00482) Gyermek (7-10 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 hosszú 60g	576,84	138,00	4,74	0,42	0,06	28,20	0,60	0,66		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Erdei gyümölcsleves I*	407,31	97,44	0,66	0,31	0,01	22,65	9,69	0,01		
			Csirkés rizibizi I*	1 057,28	252,94	21,09	14,12	2,16	10,00	0,02	0,99		
		U	Teljes kiőrlésű sajtos párna 1	2 390,96	572,00	9,40	37,00	19,00	48,00	4,20	2,30		
			Összesen:	5 118,00	1 224,40	45,50	64,37	24,32	112,19	14,55	4,14		
2026. 01. 22. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,03	0,00	0,00	0,00		
			Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Francia zöldségleves I*	396,90	94,95	3,32	5,07	0,56	8,82	0,02	0,85		
			Paprikás sertés kocka I*	1 233,80	295,17	15,46	24,91	7,41	3,68	0,68	1,18		





2026. 01. 22. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	E	Kelkáposzta főzelék I*	914,89	218,87	8,92	6,34	0,70	31,01	0,00	0,94		
			Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88		
		U	Pogácsa vajas 100g	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
			Összesen:	5 705,13	1 364,86	46,46	55,01	16,14	151,79	16,36	5,70		
2026. 01. 23. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Tojásos tonhalpástétom*I	307,66	73,60	5,40	5,51	1,51	13,49	0,10	0,11		
			Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
		E	Vajgaluska leves I*	431,53	103,24	3,65	4,22	1,31	12,55	0,06	0,17		
			Bakonyi tokány (sertés) isk*	1 246,13	298,12	20,08	19,90	4,81	11,00	1,54	1,21		
			Tészta köret színes I*	1 319,71	315,72	13,60	4,23	0,76	55,43	0,00	0,85		
			Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
		U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
			Zabpelyhes keksz 50g	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
			Összesen:	5 432,28	1 299,59	55,66	48,29	13,18	170,12	14,95	3,45		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

