



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

	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. 01. 19. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcsei	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,04	0,18		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E	Majorannás pecsenye b	540,30	129,26	10,32	9,40	2,09	0,68	0,00	0,28		
			Kelkáposzta főzelék bölcsei	590,64	141,30	6,20	3,31	0,37	21,31	0,00	0,60		
		U	Sárgarépás szendvicsskrém B*	258,73	61,90	3,80	4,58	2,61	1,02	0,00	0,37		
			Bagette 250gr	440,85	105,47	3,35	1,36	0,28	19,82	1,81	1,00		
			Összesen:	3 100,20	735,80	35,15	27,96	10,37	85,24	2,33	3,39		
2026. 01. 20. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Csipkebogyótea bölcsei	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
			Kefír	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60		
			Sonkakrém házi bölcsei	103,96	24,87	2,40	1,19	0,60	1,13	0,32	0,57		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,13	0,56		
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		





2026. 01. 20. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	E	Tejszínes csomell cs. kukoricO*	822,42	196,75	17,10	9,21	1,66	11,13	0,39	1,70		
			Párolt rizs B*	901,77	215,73	4,02	4,79	0,56	38,87	0,00	0,50		
		U	Hamé pástétom (szárnyas) 48g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kifli, vajas 44g	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Összesen:	3 592,28	859,38	41,16	17,89	3,89	128,83	7,24	4,53		
2026. 01. 21. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej 1,5dl bölcse	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Halkrém bölcse*	242,28	57,96	4,00	4,39	1,24	16,56	0,00	0,06		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Vagdalt (Stefania) B*	941,34	225,20	11,10	15,10	4,35	10,82	0,22	0,72		
			Burgonyapüré O*	848,98	203,10	6,20	3,91	1,76	35,79	0,00	0,49		
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	8,33	0,74		
		U	Joghurt, görög 150g 8% zsírt.	821,37	196,50	3,60	12,00	8,40	18,00	16,50	0,17		
			Babapiskóta	278,00	66,51	1,83	1,04	0,25	12,34	6,04	0,03		
			Összesen:	4 674,89	1 118,38	38,74	41,48	18,43	160,98	31,57	3,22		





2026. 01. 22. csütörtök											
(00480) Gyermekek (1-3 év)											
R	Tejeskávé bölcsi	455,29	108,92	4,58	3,75	2,04	14,12	6,77	0,15	 	
	Tojásrántotta újhagymás*B	416,63	99,67	5,40	8,51	1,66	0,25	0,24	0,63		
	Kenyér teljes kiörlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	 	
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	Zellerkrémleves (friss) bölcsi	731,93	175,10	2,95	12,02	2,64	13,34	0,46	0,48	   	
	Bolognai tészta b	1 612,31	366,01	17,12	16,75	5,41	41,15	0,00	0,89	  	
	Körözött túró, félzsíros	115,37	27,60	3,06	1,50	0,98	0,57	0,05	0,15		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 473,78	1 046,65	42,37	44,00	12,90	124,34	8,00	3,47		
2026. 01. 23. péntek											
(00480) Gyermekek (1-3 év)											
R	Tej 1,5dl bölcsi	377,39	90,28	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Májpástétom bölcsi	251,08	60,07	3,40	4,48	0,99	0,92	0,00	0,38	 	
	Kifli, korpás 50g	340,67	81,50	2,85	0,54	0,24	15,50	0,94	0,45	        	
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
T	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,20	12,80	0,10		
E	Rakott karfiol kölessel B*	1 407,06	336,62	15,76	21,99	6,77	18,86	0,90	0,97	      	
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		





2026. 01. 23.	(00480) Gyermekek (13 év)	U	Teljes kiőrlésű túrós szívecsk	668,80	160,00	5,17	3,61	2,09	23,51	6,68	0,31		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 730,72	892,53	36,62	36,38	12,87	98,00	21,32	2,39		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

