



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 19. hétfő	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Párizsi sajtos, baromfi	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Zsemle korpás 60g	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
		E	Palócleves mir O*	647,38	154,88	7,64	8,68	2,71	11,16	0,86	0,66		
			Mák szórát O*	619,27	148,15	2,40	8,00	1,00	15,59	10,59	0,00		
			Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Kifli, vajás 44g	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
			Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
			Összesen:	3 818,01	913,41	30,27	33,31	9,33	117,44	21,77	2,64		
2026. 01. 20. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	9,99	0,38		
			Körözött túró, félzsíros	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,07	0,20		
			Kifli, teljes kiörlésű 70g	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Csontleves tésztabetéttel O*	159,92	38,26	1,91	0,88	0,13	5,65	0,00	0,78		





2026. 01. 20. kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Zabbelyhes húsgombóc O*	934,31	223,52	12,76	15,63	5,40	7,68	0,03	0,72		
			Paradicsom mártás O*	519,35	96,87	2,46	4,07	0,44	19,28	7,99	0,97		
			Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,89		
			Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
		U	Teljes kiőrlésű áfonyás párna	2 324,08	556,00	5,80	35,00	18,00	53,00	20,00	0,69		
			Összesen:	5 963,79	1 399,37	45,86	62,76	27,45	166,54	38,44	5,77		
2026. 01. 21. szerda	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Teljes kiőrlésű sajtos párna 1	2 390,96	572,00	9,40	37,00	19,00	48,00	4,20	2,30		
		E	Erdei gyümölcsleves O*	305,41	73,06	0,50	0,23	0,00	16,98	7,27	0,01		
			Csirkés rizibizi O*	792,96	189,70	15,82	10,59	1,62	7,50	0,01	0,74		
		U	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
			Reszelt trappista sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	0,32	0,49	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	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			Összesen:	4 942,07	1 182,30	43,75	59,92	24,59	113,58	12,11	4,12		





2026. 01. 22. csütörtök	Gyermek (4-6 év) (00481)	T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E	Francia zöldséglevés O*	315,75	75,54	2,70	4,05	0,44	6,92	0,01	0,63		
			Paprikás sertés kocka O*	925,54	221,42	11,60	18,68	5,55	2,77	0,51	0,59		
			Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70		
			Kukoricás kenyér	407,55	97,50	3,41	0,43	0,11	19,48	0,50	0,53		
		U	Pogácsa vajas 100g	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
			Összesen:	5 174,90	1 238,01	42,77	47,00	15,11	142,62	25,83	4,35		
2026. 01. 23. péntek	Gyermek (4-6 év) (00481)	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Tojásos tonhalpástétom*O	246,49	58,97	4,06	4,49	1,23	9,03	0,08	0,09		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
		E	Vajgaluska leves O*	302,07	72,27	2,76	2,54	0,60	9,46	0,04	0,12		
			Bakonyi tokány (sertés) ovi*	835,41	199,86	15,72	12,01	3,12	7,83	0,77	0,86		
			Tészta köret színes O*	991,97	237,31	10,20	3,23	0,57	41,57	0,00	0,62		





2026. 01. 23. péntek	(00481) Gyermekek (4-6 évesek)	E	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
		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:	4 411,49	1 055,39	45,04	36,34	10,30	142,44	22,30	2,76		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

