



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	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
			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 szórat 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:	3 687,81	882,26	31,37	29,67	7,96	116,82	21,77	2,77		





2026. 01. 20. kedd											
Sertéshús mentes 4-6 év (00494)											
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	
		Sült csirkecomb filé O*	726,23	173,74	16,73	11,59	1,89	0,43	0,00	1,37	
		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 kiörlésű áfonyás párna	2 324,08	556,00	5,80	35,00	18,00	53,00	20,00	0,69		
	Összesen:	5 755,71	1 349,59	49,83	58,72	23,94	159,29	38,41	6,42		
2026. 01. 21. szerda											
Sertéshús mentes 4-6 év (00494)											
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Teljes kiörlésű 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		



2026. 01. 21.	(00494)	U	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	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
			Zöldséges baromfi szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			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 zöldségleves O*	315,75	75,54	2,70	4,05	0,44	6,92	0,01	0,63		
			Pulyka nuggets O*	888,49	212,56	10,80	18,23	0,85	0,18	0,00	2,25		
			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:	5 137,85	1 229,15	41,97	46,55	10,41	140,03	25,32	6,01		





2026. 01. 23. péntek (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	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		
		Gombás csirkecomb O*	784,02	187,56	18,78	9,84	1,69	5,75	0,00	0,98		
		Tészta köret színes O*	991,97	237,31	10,20	3,23	0,57	41,57	0,00	0,62		
		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:	4 360,10	1 043,09	48,10	34,17	8,87	140,36	21,53	2,88		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

