



Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	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. 28. 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		
			Kenőmájas	82,14	19,65	1,74	1,26	0,41	0,59	0,00	0,24		
			Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	291,12	69,65	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E	Ásványvíz 0,5l-es *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Bolognai Szósz O*	970,41	210,25	11,63	18,28	5,55	5,00	0,00	0,60		
			Tészta köret diab*	646,05	154,56	0,72	2,17	0,21	32,85	0,00	0,20		
			Reszelt trappista sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	0,32	0,49	0,00	0,00		
		U	Joghurt cukormentes 150g	313,50	75,00	4,40	3,00	2,00	5,00	4,50	0,18		
			Kakaós ostyaszelet laktóz-cu	331,72	79,36	0,56	4,64	4,00	9,92	0,38	0,09		
			Összesen:	2 955,65	685,19	27,57	35,36	12,51	68,26	4,88	1,75		
2026. 09. 29. 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		
			Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Zsemle graham 60g	362,28	86,67	3,11	0,72	0,23	15,42	0,01	0,34		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		





2026. 09. 29. kedd		(00507) Diab. 4-6 év 3x étk.		E	Magyaros Burgonyaleves O*diab.	256,22	61,30	1,20	3,08	0,34	7,30	0,13	0,41		
					Majorannás pulyka apróhús O*	660,69	158,06	12,48	11,29	2,51	1,43	0,00	0,69		
					Lencsefőzelék ovi*diab	1 018,43	243,64	13,33	6,72	0,63	32,19	0,00	2,54		
				U	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		
					Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	291,12	69,65	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29		
					Összesen:	3 213,43	768,76	37,90	35,22	7,81	71,17	0,24	5,12		
2026. 09. 30. 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		
					Kockasajt ízesített,félzs.17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
					Teljes kiőrlésű tökmagos percc	379,34	90,75	2,58	1,72	0,84	13,82	2,24	0,32		
					Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
				E	Mindent bele zöldségleves O*	262,46	62,50	1,52	3,71	0,44	5,71	0,00	0,64		
					Zöldborsós tokány O*	791,31	189,31	11,29	12,18	4,26	8,57	0,09	0,12		
					Tört burgonya O*diab.	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,41		
				U	Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
					Keksz, cukorm. (gullon)	287,79	68,85	2,85	2,40	0,23	11,25	3,15	0,06		
					Összesen:	2 455,49	587,14	23,64	23,15	7,52	69,99	6,19	1,91		





2026. 10. 01. 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		
	Túrókrém kapros O*	177,47	42,46	4,19	2,35	1,55	1,09	1,14	0,23	 	
	Kifli, korpás 50g	272,54	65,20	2,28	0,43	0,19	12,40	0,75	0,36	         	
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	Frankfurti leves ovi*	739,53	176,92	6,76	12,61	4,39	8,99	1,30	0,94	    	
	Gluténmentes kakaós batyu	884,39	211,58	0,78	9,07	4,68	31,88	2,24	0,10		
	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:		2 736,39	654,65	21,45	30,00	13,05	71,38	11,20	2,31		
2026. 10. 02. 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		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Szel.Trap.sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	 	
	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	Karfiol leves O* (fehér)TM	204,39	48,90	0,94	3,86	0,44	2,50	0,00	0,93		
	Panírozott halrudak O*diab.	596,60	142,73	5,02	8,91	0,68	9,83	0,00	0,00		





2026. 10. 02. péntek (00507) Diab. 4-6 év 3x étk.	E	Sárgarépás rizs ovi*diab.	719,43	172,11	3,20	3,83	0,44	31,00	0,00	0,40		
	U	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	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48	 	
		Összesen:	2 789,44	663,41	20,88	30,56	7,53	71,85	0,00	3,10		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

