



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	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. 10. 05. hétfő (00527)	Sertéshús mentes 7-14 év	T	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,00	0,78		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		E	Sajtgombóc leves I*	595,59	142,48	5,58	7,16	1,72	13,55	0,02	0,90		
			Chilis bab I*sertés	2 023,63	460,03	26,27	20,04	4,01	49,08	0,00	4,81		
			Búzakenyér	675,07	161,50	5,75	0,73	0,19	32,10	0,00	0,97		
		U	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	5 491,49	1 289,66	57,67	50,09	11,93	153,54	2,33	9,70		
2026. 10. 06. kedd (00527)	Sertéshús mentes 7-14 év	T	Körözött túró házi isk*	237,28	56,76	5,20	3,11	2,01	1,93	1,45	0,34		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
		E	Lebbencsleves I*	536,50	128,35	3,40	4,56	0,61	18,73	0,37	0,90		
			Almás-fahéjas gombóc*I	485,17	116,07	2,45	3,93	0,42	17,59	0,00	1,25		
			Vaníliásodó I*	646,40	154,64	5,48	2,44	1,30	27,77	10,69	0,21		







2026. 10. 09. péntek	2026. 10. 08	(00527)	Sertéshús mentes 7-14 év	U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64	        		
					Összesen:	5 514,96	1 297,46	67,10	36,22	10,94	156,31	13,60	6,02			
				T	Szel.Trap.sajt, zsíros	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73	 		
					Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12			
					Zsemle graham 60g	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,04	1,13	        		
					TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
					E	Magyaros Burgonyaleves I*	827,60	197,99	4,91	8,06	1,00	26,75	0,46	1,24	  	
						Pulyka nuggets I*	1 091,10	261,03	14,40	21,83	0,85	0,24	0,00	3,00		
						Rizi-bizi mir. I*	1 416,80	338,95	9,15	6,01	0,68	61,59	0,01	0,61		
					U	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,20	12,80	0,10		
						Zabpelyhes keksz 50g	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	      	
					Összesen:	6 333,48	1 509,31	54,50	62,48	13,10	174,18	13,31	7,05			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

