



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 10. 12. hétfő (00527)	Sertéshús mentes 7-14 év	T	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,04	0,18		
			Reszelt trappista sajt, zsíros	466,33	111,56	8,31	8,43	0,48	0,73	0,00	0,00		
			Kifli, graham 50g	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Lencseleves húsos I*	1 106,35	264,68	16,96	8,83	1,42	29,02	0,00	0,88		
			Tejbeköles I*	1 151,69	275,52	10,61	4,57	2,02	47,82	7,99	0,27		
			Kakaós porcukor sulí*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	19,98	0,12		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Grissini 65g	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	2,97	1,85		
			Összesen:	5 265,39	1 259,66	50,49	36,72	12,14	170,95	30,98	4,07		
2026. 10. 13. kedd (00527)	Sertéshús mentes 7-14 év	T	Túrókrém kapros I*	224,16	53,63	5,08	3,06	2,01	1,38	1,45	0,24		
			Zsemle graham 60g	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,04	1,13		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	0,90		
			Tejszínes zölds. csirkeragu *I	915,90	219,12	21,69	9,45	2,37	11,46	0,94	1,04		
			Párolt rizs I*	1 445,98	345,93	6,45	7,70	0,90	62,34	0,01	0,41		





2026. 10. 13.	(00527)	U	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36		
			Összesen:	6 008,13	1 404,50	56,73	49,95	13,28	184,07	12,19	5,12		
2026. 10. 14. szerda	(00527)	Sertéshús mentes 7-14 év	T	Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,00		
				Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
				Kukoricás kenyér	679,25	162,50	5,68	0,71	0,19	32,47	0,84	0,88	
			E	Zöldbableves suli*	475,79	113,83	4,28	3,53	0,39	15,95	0,00	1,04	
				Gyömbéres pulykatokány I*	942,15	225,39	17,56	14,78	4,04	5,20	0,52	1,36	
				Tészta köret színes I*	1 319,71	315,72	13,60	4,23	0,76	55,43	0,00	0,85	
				Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43	
			U	Kockasajt natúr 23,75g	181,66	43,46	2,80	6,13	3,94	3,80	2,28	0,30	
				Kifli, teljes kiörlésű 70g	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
				Összesen:	4 674,50	1 118,30	51,03	32,05	10,45	163,69	24,35	5,42	
2026. 10. 15. csütörtök	(00527)	Sertéshús mentes 7-14 év	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
				Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,12	0,07	
				Zsemle magvas 55g	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12	
				Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
			E	Vajgaluska leves I*	431,53	103,24	3,65	4,22	1,31	12,55	0,06	0,17	





2026. 10. 15. csütörtök (00527) Sertéshús mentes 7-14 év	E	Csirke aprópecsenye I*	744,37	178,08	17,50	10,93	1,80	2,95	0,29	1,08		
		Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,70	0,88		
		Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
	U	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50		
		Összesen:	5 457,62	1 305,66	50,46	55,93	16,32	142,35	6,16	7,69		
2026. 10. 16. péntek (00527) Sertéshús mentes 7-14 év	T	Pulyka felvágott	138,60	33,16	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,00		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Zsemle korpás 60g	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
	E	Gyümölcsleves I*	407,01	97,37	0,41	0,20	0,01	23,33	12,11	0,01		
		Csopaki aprópecsenye I*	1 024,86	245,18	18,39	17,35	3,58	4,72	0,45	1,28		
		Burgonya sós *I	862,28	206,29	5,50	0,44	0,06	44,00	0,00	0,81		
	U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Omlós keksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	2 933,59	701,82	30,70	24,53	5,33	87,01	12,56	2,31		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

