## Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 10. 12. hétfő** | (00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év | **T** | Tea Instant O* | 152,91 | 36,58 | 0,74 | 0,04 | 0,01 | 8,24 | 8,21 | 0,13 | | |
| | | | Szendvicskrém, vegán (diétás) | 153,62 | 36,75 | 0,15 | 3,60 | 3,15 | 0,96 | 0,00 | 0,21 | | |
| | | | Sajt helyettesítő, szeletelt ( | 244,11 | 58,40 | 0,10 | 4,60 | 3,20 | 4,20 | 0,00 | 0,40 | | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | | |
| | | | Kaliforniai paprika | 25,80 | 6,17 | 0,20 | 0,06 | 0,01 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | **E** | Lencseleves húsos O*GTM | 846,60 | 202,54 | 12,24 | 6,88 | 1,13 | 22,20 | 0,04 | 1,27 | | |
| | | | Tejberizs O* G.TM. | 1 420,34 | 339,79 | 3,76 | 3,60 | 0,67 | 72,68 | 32,98 | 0,03 | | |
| | | | Kakaós porcukor ovi* | 324,54 | 77,64 | 0,63 | 0,45 | 0,20 | 17,26 | 16,98 | 0,07 | | |
| | | | Körte | 221,51 | 52,99 | 0,40 | 0,30 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | **U** | Gluténmentes ostya (kg) | 700,57 | 167,60 | 0,60 | 3,44 | 1,34 | 33,36 | 1,00 | 0,96 | | |
| | | | Gyümölcslé 0,2- es 100% | 192,28 | 46,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 10,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 5 009,10 | 1 198,34 | 25,07 | 23,78 | 9,94 | 217,38 | 71,05 | 3,85 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 10. 13. kedd** | Tej,tojás,halmentes 4-6 év (00497) | **T** | Vaniliás tej 2 dl ovi*TM | 553,05 | 132,31 | 0,74 | 1,93 | 0,24 | 27,94 | 14,99 | 0,00 | |
| | | | Sonkás szelet, sertés | 72,73 | 17,40 | 2,24 | 0,56 | 0,22 | 0,86 | 0,10 | 0,56 | |
| | | | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,06 | 0,15 | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | |
| | | **E** | Paradicsom leves ovi*G.M. | 417,28 | 99,83 | 1,73 | 3,14 | 0,34 | 15,96 | 4,00 | 0,90 | |
| | | | Zöldséges csirkeragu O* GTM. | 545,07 | 130,40 | 15,22 | 6,22 | 0,79 | 3,20 | 0,00 | 1,14 | |
| | | | Párolt rizs ovi*diéta | 1 079,15 | 258,17 | 4,80 | 5,75 | 0,67 | 46,50 | 0,00 | 0,80 | |
| | | **U** | EUROFOOD kacsamáj krém 50g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | |
| | | | Jégcsap retek | 12,18 | 2,91 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | |
| | | | Összesen: | 4 531,51 | 1 084,09 | 37,50 | 29,74 | 5,57 | 163,50 | 22,83 | 5,12 | |
| **2026. 10. 14. szerda** | Tej,tojás,halmentes 4-6 év (00497) | **T** | Kókuszital | 1 648,00 | 0,00 | 4,04 | 42,66 | 37,83 | 5,62 | 0,00 | 0,07 | |
| | | | Méz | 273,50 | 65,43 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,00 | |
| | | | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,06 | 0,15 | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | |
| | | **E** | Zöldbableves ovi* G.M. | 246,92 | 59,07 | 1,67 | 2,16 | 0,23 | 7,73 | 0,03 | 1,18 | |
| | | | Gyömbéres sertéstokány O*TM | 623,52 | 149,17 | 13,27 | 8,88 | 2,18 | 3,84 | 0,00 | 0,74 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 10. 14. szerda** | (00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év | **E** | Tészta köret penne O*G.M. | 776,61 | 185,79 | 0,96 | 0,65 | 0,03 | 43,80 | 0,00 | 0,20 | | |
| | | | Káposztasaláta ovi | 177,90 | 42,56 | 1,33 | 0,17 | 0,02 | 8,65 | 4,00 | 0,33 | | |
| | | **U** | Párizsi sertés | 196,46 | 47,00 | 2,00 | 4,22 | 1,44 | 0,44 | 0,10 | 0,40 | | |
| | | | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,06 | 0,15 | | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | | |
| | | | Összesen: | 6 193,37 | 1 087,40 | 35,91 | 81,36 | 47,89 | 154,94 | 24,13 | 4,76 | | |
| **2026. 10. 15. csütörtök** | (00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év | **T** | Karamellás tej O* T.M. | 517,13 | 123,72 | 0,72 | 1,91 | 0,24 | 25,77 | 17,98 | 0,00 | | |
| | | | Csemege szalámi | 309,83 | 74,12 | 2,94 | 6,87 | 2,42 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,06 | 0,15 | | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | | |
| | | | Kaliforniai paprika | 25,80 | 6,17 | 0,20 | 0,06 | 0,01 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | **E** | Zöldségleves O*G.M. | 295,34 | 70,65 | 1,45 | 3,12 | 0,34 | 8,62 | 0,03 | 0,84 | | |
| | | | Sertés pörkölt O* | 876,96 | 209,80 | 11,54 | 17,56 | 5,43 | 2,47 | 0,51 | 0,88 | | |
| | | | Tökfőzelék O* G.T.M. | 440,03 | 59,73 | 1,80 | 3,13 | 0,35 | 16,52 | 0,85 | 0,83 | | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 363,41 | 86,94 | 3,13 | 0,41 | 0,12 | 17,14 | 0,92 | 0,39 | | |
| | | **U** | Párizsi sertés | 196,46 | 47,00 | 2,00 | 4,22 | 1,44 | 0,44 | 0,10 | 0,40 | | |
| | | | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,06 | 0,15 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026. 10. 15 | ( 00497 ) | U | Zsemle, vizes 54g | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | | |
| | | | Összesen: | 5 275,42 | 1 216,51 | 36,34 | 59,90 | 16,51 | 140,88 | 24,19 | 5,18 | | |
| 2026. 10. 16. péntek | Tej,tojás,halmentes 4-6 év (00497) | T | Tea Instant O* | 152,91 | 36,58 | 0,74 | 0,04 | 0,01 | 8,24 | 8,21 | 0,13 | | |
| | | | Zala felvágott | 182,25 | 43,60 | 2,60 | 3,60 | 1,48 | 0,22 | 0,00 | 0,44 | | |
| | | | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,06 | 0,15 | | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | | |
| | | E | Gyümölcsleves O* G. T.M. | 485,90 | 116,24 | 0,52 | 0,15 | 0,00 | 27,76 | 20,94 | 0,16 | | |
| | | | Sertésragu jóasszony módraO*TM | 815,36 | 195,06 | 15,34 | 12,06 | 3,11 | 5,99 | 0,00 | 0,86 | | |
| | | | Burgonya sós *O | 705,50 | 168,78 | 4,50 | 0,36 | 0,05 | 36,00 | 0,00 | 0,61 | | |
| | | U | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | Sós pálcika gluténmentes | 724,18 | 173,25 | 0,90 | 4,50 | 0,32 | 31,50 | 3,24 | 1,67 | | |
| | | | Összesen: | 4 336,74 | 1 037,49 | 31,28 | 32,42 | 8,05 | 151,04 | 34,29 | 4,80 | | |

. . . . . .
Élelmezési osztályvezető

. . . . . .
Vezető dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető