## Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 11. 02. 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 | | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 632,02 | 151,20 | 5,13 | 0,54 | 0,11 | 30,78 | 1,13 | 0,70 | | |
| | | | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | **E** | Gyümölcslé 0,2-es 50% | 426,72 | 102,09 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 25,40 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Bolognai Spagetti O* T.M. | 1 642,02 | 392,83 | 20,63 | 12,71 | 2,57 | 48,94 | 0,17 | 1,99 | | |
| | | | Tészta köret spagetti O G.M | 855,55 | 204,68 | 0,96 | 2,74 | 0,26 | 43,80 | 0,00 | 0,29 | | |
| | | | Mandarin | 195,98 | 46,89 | 0,70 | 0,30 | 0,00 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | **U** | Kókuszgurt 120g | 520,00 | 124,40 | 1,45 | 11,64 | 9,93 | 5,28 | 3,11 | 0,11 | | |
| | | | Összesen: | 4 588,65 | 1 097,77 | 30,50 | 31,59 | 16,03 | 173,54 | 12,62 | 3,44 | | |
| **2026. 11. 03. kedd** | (00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év | **T** | Tejeskávé ovi T.M. | 435,98 | 104,30 | 0,74 | 1,91 | 0,24 | 20,93 | 12,99 | 0,00 | | |
| | | | Csirkemell sonka | 70,22 | 16,80 | 3,70 | 0,16 | 0,04 | 0,16 | 0,00 | 0,52 | | |
| | | | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,06 | 0,15 | | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 632,02 | 151,20 | 5,13 | 0,54 | 0,11 | 30,78 | 1,13 | 0,70 | | |
| | | | Kaliforniai paprika | 25,80 | 6,17 | 0,20 | 0,06 | 0,01 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | **E** | Rántott leves O*tojásm. | 216,36 | 49,99 | 0,18 | 3,86 | 0,44 | 3,76 | 0,03 | 0,88 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 11. 03. kedd** | (00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év | **E** | Rozmaringos p.aprópecs. O*TM | 638,08 | 152,65 | 12,31 | 11,27 | 2,51 | 0,30 | 0,00 | 0,59 | |
| | | | Zöldborsófőzelék ovi* T,M, | 914,49 | 218,78 | 12,01 | 4,70 | 0,46 | 31,52 | 2,20 | 0,62 | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 316,01 | 75,60 | 2,57 | 0,27 | 0,06 | 15,39 | 0,57 | 0,35 | |
| | | **U** | 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 | 632,02 | 151,20 | 5,13 | 0,54 | 0,11 | 30,78 | 1,13 | 0,70 | |
| | | | Összesen: | 4 860,05 | 1 160,91 | 44,63 | 47,91 | 11,16 | 135,17 | 18,17 | 5,10 | |
| **2026. 11. 04. szerda** | (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 | |
| | | | EUROFOOD baromfikrém csirkemáj | 210,25 | 50,30 | 3,36 | 3,27 | 0,97 | 1,64 | 0,00 | 0,24 | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 632,02 | 151,20 | 5,13 | 0,54 | 0,11 | 30,78 | 1,13 | 0,70 | |
| | | | Jégcsap retek | 12,18 | 2,91 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | |
| | | **E** | Kertészleves O* TTM. | 278,12 | 66,54 | 1,74 | 3,07 | 0,34 | 7,76 | 0,00 | 0,83 | |
| | | | Tábornok csirkéje O*T.M | 734,45 | 159,28 | 16,58 | 4,48 | 0,44 | 17,08 | 8,10 | 2,87 | |
| | | | Petrezselymes bulgurO*TM | 1 159,53 | 277,40 | 8,19 | 6,45 | 0,79 | 50,25 | 0,00 | 1,21 | |
| | | **U** | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | | | Gluténmentes ostya (kg) | 525,43 | 125,70 | 0,45 | 2,58 | 1,01 | 25,02 | 0,75 | 0,72 | |
| | | | Összesen: | 3 850,30 | 904,70 | 36,83 | 20,85 | 3,67 | 148,21 | 18,19 | 6,74 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 11. 05. csütörtök** | (00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év | **T** | Kókuszital | 1 236,00 | 0,00 | 3,03 | 32,00 | 28,37 | 4,22 | 0,00 | 0,05 | | |
| | | | 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 | 632,02 | 151,20 | 5,13 | 0,54 | 0,11 | 30,78 | 1,13 | 0,70 | | |
| | | **E** | Zöldségleves ovi*tej, tojás | 324,37 | 77,60 | 1,90 | 3,90 | 0,42 | 8,45 | 0,00 | 1,06 | | |
| | | | Natúr csirkemell csíkok O*TM | 696,21 | 166,56 | 17,14 | 8,16 | 1,01 | 5,96 | 0,00 | 0,75 | | |
| | | | Meggymártás O* T.M. | 666,91 | 159,55 | 1,64 | 0,82 | 0,00 | 34,66 | 9,99 | 0,02 | | |
| | | **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 | 632,02 | 151,20 | 5,13 | 0,54 | 0,11 | 30,78 | 1,13 | 0,70 | | |
| | | | Összesen: | 5 253,54 | 961,13 | 38,27 | 71,74 | 37,38 | 116,27 | 12,57 | 4,54 | | |
| **2026. 11. 06. péntek** | (00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év | **T** | Kakaó ovi T.M. | 582,50 | 139,35 | 1,77 | 2,66 | 0,58 | 26,23 | 17,98 | 0,12 | | |
| | | | EUROFOOD kacsamáj krém 50g | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | - 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Zsemle, vizes 54g | 632,02 | 151,20 | 5,13 | 0,54 | 0,11 | 30,78 | 1,13 | 0,70 | | |
| | | | Kápia paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 11. 06. péntek** | (00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év | **E** | Karfiol leves O* (fehér)TM | 204,39 | 48,90 | 0,94 | 3,86 | 0,44 | 2,50 | 0,00 | 0,93 | | |
| | | | Sváb sertés aprópecsenye O*TM | 1 064,48 | 243,71 | 18,37 | 16,80 | 3,72 | 7,17 | 0,00 | 1,39 | | |
| | | | Tört burgonya O* | 587,92 | 140,65 | 3,75 | 0,30 | 0,04 | 30,00 | 0,00 | 0,51 | | |
| | | | Csemege uborka | 34,52 | 8,26 | 0,36 | 0,06 | 0,00 | 1,56 | 0,00 | 1,44 | | |
| | | **U** | Gluténmentes perec | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 3 122,21 | 735,99 | 30,56 | 24,28 | 4,39 | 98,84 | 19,11 | 5,09 | | |

..... Élelmezési osztályvezető

..... Vezető dietetikus

..... Gazdaságvezető