



Tételes étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 02. 02. hétfő	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			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		
			Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	1,52	0,60		
		E	Pulykaraguleves mir. O*	799,51	191,27	11,45	9,87	1,94	13,87	0,01	1,14		
			Tejberizs O*	1 214,04	290,44	9,60	4,51	2,31	52,72	14,99	0,28		
			Gyümölcsöntet (fél adag) O*	180,03	43,07	0,24	0,12	0,00	10,10	5,39	0,00		
		U	Grissini 65g	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	2,97	1,85		
			Összesen:	4 398,76	1 052,33	39,29	31,75	12,88	138,64	33,09	4,58		
2026. 02. 03. kedd	(00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
			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	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		E	Csirkebecsinált leves O*	555,39	132,87	11,90	4,73	0,73	10,46	0,01	0,65		
			Tojásfasírt O*	657,53	157,30	5,51	7,39	1,20	16,82	0,30	1,50		
			Parajfőzelék ovi*	530,75	126,97	5,91	6,27	1,06	11,60	0,02	0,54		





2026. 02. 03. kedd												
(00494)												
Sertéshús mentes 4 évtől												
	E	Tönköly kenyér	310,99	74,40	2,97	0,39	0,15	13,80	0,00	0,48	 	
	U	Túrókrém snidlinges O*	188,70	45,14	4,24	2,59	1,70	1,16	1,23	0,24	 	
		Zsemle kukoricás 60g	817,61	195,60	6,78	1,40	0,30	37,93	1,03	0,93	        	
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Összesen:	4 837,87	1 157,37	54,29	37,26	9,89	147,19	14,48	6,06		
2026. 02. 04. szerda												
(00494)												
Sertéshús mentes 4-6 év												
	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
		Kenyer teljes kiörülésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	 	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E	Reszelttésztalesves O*	319,81	76,51	2,53	2,93	0,33	9,93	0,05	1,26	  	
		Zöldborsós pulyka ragu O*	724,92	173,43	14,09	10,69	2,56	4,96	0,09	0,89	 	
		Petrezselymes rizsköret O*	250,66	59,97	0,09	6,50	0,74	0,20	0,00	0,59		
	U	Pogácsa vajas 100g	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	        	
		Összesen:	3 971,60	950,15	35,93	38,95	12,91	97,99	14,99	4,43		





2026. 02. 05. csütörtök												
(00494) Sertéshús mentes 4-6 év												
T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09			
	Párizsi sajtos, baromfi	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39	  		
	Zsemle graham 60g	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,04	1,13	        		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	E Magyaros gombaleves O*	501,76	120,04	4,38	7,39	0,92	9,50	0,42	1,28	 		
	Gyros fűsz. csirke hús O*	576,24	137,86	18,60	6,42	0,85	1,25	0,00	0,44	     		
	Burgonyapüré O*	848,98	203,10	6,20	3,91	1,76	35,79	0,00	0,49			
	Trópusi befőtt	220,86	52,84	0,28	0,08	0,00	12,47	12,47	0,01			
	U Kifli, tejes 44g	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	0,00	0,49	        		
	Kockasajt ízesített,félzs.17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15			
	Összesen:	4 642,70	1 106,78	50,24	31,64	8,97	148,54	21,85	4,60			
2026. 02. 06. péntek												
(00494) Sertéshús mentes 4-6 év												
T	Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27	 		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09			
	Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,10	0,06			
	Zsemle magvas 55g	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12	        		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
E	Fokhagyma krémleves O*	437,79	104,74	2,74	4,80	0,89	12,21	0,32	0,99	  		





2026. 02. 06. péntek (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	E	Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08	  	
		Csikós tokány ovi*sertésm.	764,06	182,79	13,53	12,74	3,26	3,94	0,70	1,39	 	
		Tészta köret Farfalle O*	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,91	 	
		Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,33		
	U	Teljes kiörlésű sajtos csiga 1	1 504,80	360,00	7,76	14,37	9,71	29,72	3,79	0,44	       	
		Összesen:	6 103,92	1 460,28	57,13	57,08	20,01	156,05	13,03	6,68		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

