



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	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. 01. 19. hétfő	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Gabonapehely, fahéjas	635,03	151,92	4,00	0,80	0,16	32,00	11,60	0,31		
		E	Sütőtök krém leves	619,56	148,22	2,61	7,96	4,20	16,35	0,00	1,90		
			Rántott trappista	2 020,75	483,43	36,01	36,53	23,22	2,08	0,00	3,15		
			Rizi-bizi	1 217,55	291,28	8,38	4,57	0,51	53,71	0,00	1,49		
			Joghurtos tartármártás	773,25	184,99	1,41	18,23	3,01	3,47	1,50	0,12		
		Pírtott tökmag G	128,84	30,82	1,70	2,58	0,00	0,18	0,00	0,00			
		U	Párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34		
			Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			Teljeskiőrlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Összesen:	6 470,78	1 548,03	66,25	79,01	34,02	140,92	13,10	8,25		
2026. 01. 20. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Kenőmájás	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
		E	Tárkonyos raguleves	1 031,68	246,81	17,49	12,16	3,59	16,33	0,00	1,90		





2026. 01. 20. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	E	Pesztós tészta piros	1 513,85	362,16	11,94	9,79	1,35	57,73	0,00	0,60		
			Sajtszórás	234,36	56,07	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Félbarna kenyér	486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90		
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
			Csokoládé ízű krém	46,50	11,12	0,05	0,66	0,25	1,24	1,21	0,00		
			Összesen:	4 412,15	1 055,52	46,43	34,08	10,55	140,36	11,20	4,91		
2026. 01. 21. szerda	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21		
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
		E	Párolt rizs	625,07	149,54	2,00	7,04	0,81	19,38	0,00	0,50		
			Chilis bab N	1 364,31	326,39	16,41	17,43	4,89	25,56	2,40	0,99		
			Tortilla chips chilis babhoz	182,50	43,66	1,14	0,57	0,09	8,93	0,00	0,02		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Almalé, 100%-os 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	29,33	0,00		
		U	Gépsonka	98,22	23,50	3,39	1,07	0,36	0,06	0,00	0,17		
			Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		





2026. 01. 21.	(00483)	U	Savanyú káposzta	16,63	3,98	0,22	0,04	0,00	0,68	0,00	0,18		
			Összesen:	4 512,86	1 079,65	38,82	33,38	8,43	154,72	39,72	3,32		
2026. 01. 22. csütörtök	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcsstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
			Halkrém	534,50	127,87	3,37	12,22	1,93	0,96	0,00	0,22	       	
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53	       	
		E	Meggy leves	883,11	211,27	1,48	5,94	2,83	37,00	21,98	0,03	       	
			Rakott burgonya	2 425,72	580,31	22,08	35,55	13,31	41,59	0,00	1,96	       	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	       	
		U	Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29	       	
			Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13	       	
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64	       	
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	5 365,24	1 283,55	39,39	60,74	21,02	141,60	37,53	4,29		
2026. 01. 23. péntek	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	16,84	0,37	       	
			Stangli	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00	       	
		E	Zöldborsó leves	611,20	146,22	5,58	6,40	0,76	16,26	0,00	1,85	       	
			Tejbedara	1 523,07	364,37	11,11	12,42	5,28	51,60	20,18	0,66	       	
			Fahéj szórás	334,46	80,01	0,03	0,03	0,01	19,82	19,18	0,00		





2026. 01. 23. péntek	(00483) Gyermek (felnőtt)	E	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Sajtos stangli	390,75	93,48	4,54	1,31	2,06	15,94	0,00	0,96		
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
			Összesen:	4 099,80	980,81	30,99	25,44	10,46	155,23	56,20	4,91		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

