



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 06. 08. hétfő	(00494) Eg-Ígérő	E	Zöldségkrémleves	274,61	65,70	1,37	4,18	2,22	5,45	0,15	1,64		
			Levesgyöngy	161,03	38,52	0,58	2,67	0,32	2,99	0,00	0,07		
			Rántott trappista	1 010,37	241,72	18,01	18,27	11,61	1,04	0,00	1,58		
			Kukoricás rizs	904,17	216,31	5,16	3,56	0,44	40,65	0,09	1,59		
			Joghurtos tartármártás	523,68	125,28	0,88	12,85	2,11	1,29	0,25	0,06		
			Cseresznye	135,09	32,32	0,40	0,15	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34		
			Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,01	0,07		
			Barna zsemle	710,19	169,90	6,67	1,19	0,00	32,93	0,00	0,77		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		V	Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Gépsonka	98,22	23,50	3,39	1,07	0,36	0,06	0,00	0,17		
			Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,01	0,07		
			Félbarna kenyér	486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90		
				Összesen:	4 548,90	1 088,24	42,86	49,62	18,76	115,80	0,51	7,27	





2026. 06. 09. kedd											(00494) Eg-ígérő	
E	Meggyleves	572,77	137,03	1,06	4,25	2,02	22,94	13,49	0,02			
	Olaszos szósz	389,10	93,09	9,84	2,28	0,38	8,16	2,50	0,99			
	Olaszos spagetti tészta	1 176,25	281,40	10,50	3,77	0,59	51,03	0,00	1,17			
	Sajtszórás	234,36	56,07	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36			
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00			
	Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,01	0,07			
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53			
	Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06			
	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21			
	Stangli	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00			
Összesen:		4 194,87	1 003,56	41,03	19,78	7,62	163,48	38,25	4,41			
2026. 06. 10. szerda											(00494) Eg-ígérő	
E	Csontleves	122,17	29,23	1,59	1,25	0,01	3,00	0,00	1,25			
	Csigatészta levesbetét (S)	204,83	49,00	2,13	0,63	0,11	8,66	0,00	0,09			
	Rakott karfiol	962,03	230,15	14,95	13,29	4,61	12,39	0,02	1,42			
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00			
	Diákcsemege	110,93	26,54	1,05	2,46	0,94	0,02	0,00	0,00			
	Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,01	0,07			
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53			





2026. 06. 10. szerda	(00494) Ég-Ígérő	U	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		V	Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
			Összesen:	3 424,72	819,30	36,63	38,16	8,21	80,76	0,03	4,11		
2026. 06. 11. csütörtök	(00494) Ég-Ígérő	E	Köménymaglevés	289,23	69,19	1,11	4,79	0,53	5,32	0,00	1,30		
			Kölesgolyó	44,43	10,63	0,39	0,10	0,02	2,40	0,00	0,00		
			Fűszeres csirkemell	385,14	92,14	14,86	3,40	0,47	0,43	0,09	1,00		
			Petr. tört burgonyaköret	686,60	164,26	3,60	3,79	0,99	28,22	0,00	1,05		
			Amerikai káposztasaláta	418,89	100,21	0,65	9,11	1,77	3,73	2,00	0,06	  	
		U	Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29		
			Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,01	0,07		
			Teljeskiőrlésű zsemle	710,19	169,90	6,67	1,19	0,00	32,93	0,00	0,77		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		V	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	16,84	0,37	 	
			Ókifli	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,79	 	
			Összesen:	3 870,03	925,83	39,69	31,69	8,72	118,91	18,94	5,71		





2026. 06. 12. péntek	(00494) Eg-ígérő	E	Zöldborsó leves	326,22	78,04	3,10	3,22	0,38	8,97	0,00	1,23	 	
			Morzsás nudli	1 397,15	334,25	9,94	3,12	0,32	64,71	0,00	1,41	 	
			Lekvár öntet G	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	28,52	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Croissant, teljes őrlésű 60 g (S)	337,63	80,78	2,81	0,27	0,04	16,70	0,00	0,39	    	
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		V	Kalács	842,58	201,57	5,90	5,26	2,16	32,43	0,32	0,00	   	
			Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Összesen:	3 870,23	925,90	27,69	14,56	4,13	167,90	28,84	3,30		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

