



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	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. 26. hétfő	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Hagymakrémleves	342,17	81,86	1,55	5,57	2,20	6,24	0,00	1,21		
			Kölesgolyó	44,43	10,63	0,39	0,10	0,02	2,40	0,00	0,00		
			Sajttal töltött hal	378,95	90,66	5,12	3,03	0,00	10,01	0,00	0,00		
			Petr. tört burgonyaköret	686,60	164,26	3,60	3,79	0,99	28,22	0,00	1,05		
			Mongol saláta	75,28	18,01	0,52	0,08	0,01	3,74	3,72	1,19		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	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	0,00	0,07		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		V	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		
	Összesen:	3 339,35	798,90	28,10	21,10	6,10	122,01	11,71	4,85				
2026. 01. 27. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Vöröslencse leves	540,23	129,24	5,98	4,51	0,52	16,59	0,49	1,18		
			Tavaszi rizseshús	1 287,13	307,93	16,50	7,16	1,79	43,73	0,00	2,08		
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49		





2026. 01. 27. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		U	Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,00	0,07		
			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		
		V	Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Vaníliás túrókrém	232,16	55,54	3,27	2,90	1,51	4,07	3,00	0,02		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Összesen:	3 813,55	912,32	42,37	24,94	4,92	127,90	9,05	5,40		
2026. 01. 28. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	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		
			Csirkepaprikás	658,07	157,43	13,92	8,79	2,62	5,47	0,00	1,13		
			Szarvacska tészta	907,84	217,19	7,50	4,48	0,63	36,45	0,00	1,49		
			Csemege ízesítésű uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
		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	0,00	0,07		
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
			Savanyú káposzta	16,63	3,98	0,22	0,04	0,00	0,68	0,00	0,18		





2026. 01. 28.	(00481) Gyermekek (ovis)	V	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		
			Összesen:	3 636,53	869,99	40,29	24,32	7,07	121,42	16,84	7,52		
2026. 01. 29.	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Tojásleves	264,26	63,22	2,16	4,02	0,62	4,54	0,00	1,22		
			Köményes sertés sült	439,38	105,11	10,51	6,84	1,76	0,24	0,00	1,28		
			Paradicsomos káposzta	520,90	124,62	2,63	3,14	0,33	21,16	9,99	1,27		
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,00	20,92	0,00	0,80		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
			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		
		V	Pecsenyészir	349,01	83,50	2,96	7,69	2,90	0,51	0,00	0,52		
			Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Összesen:	3 432,31	821,13	35,71	29,21	8,72	102,37	9,99	6,80		





2026. 01. 30. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Gulyásleves	628,63	150,39	10,66	6,62	1,59	11,68	0,00	1,33	   	
			Tehéntúró	239,57	57,31	6,48	2,80	1,52	1,48	0,00	0,02		
			Tejföl öntet	141,44	33,84	0,67	3,08	1,56	0,84	0,00	0,51		
			Tészta túrós tésztához	1 001,11	239,50	7,50	3,68	0,32	43,80	0,00	1,97		
			Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Pizzás csavart	587,29	140,50	2,50	6,50	0,00	15,50	0,00	0,00	 	
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		V	Gabona párnácska, töltött	476,28	113,94	3,00	0,60	0,50	24,00	8,70	0,23	   	
			Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Összesen:	3 809,40	911,34	36,55	25,97	6,72	128,86	23,69	4,33		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

