



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026.09.14. hétfő	(00006) Nagy étlap	R	Telj. kiőrl. szel. kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
			Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
		T	Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
			Telj. kiőrl. szel. kenyér	10 970,40	2 624,50	100,00	8,00	3,00	535,00	0,00	13,13		
			Kenőmájas	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
		E	Kertészleves	790,77	189,18	5,96	8,86	1,03	21,04	0,00	4,11		
			Lucskos káposzta 19-69	2 975,98	711,96	36,65	49,81	15,76	27,89	0,00	3,15		
		U	Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41		
			Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		V	Telj. kiőrl. szel. kenyér	21 940,80	5 249,00	200,00	16,00	6,00	1 070,00	0,00	26,26		
			Kenőmájas	527,69	126,24	6,36	11,08	5,07	0,12	0,00	1,10		
			Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
					Összesen:	39 843,52	9 531,96	375,66		38,00	1 746,87	15,00	50,73





2026.09.15. kedd	(00006) Nagy étlap	R	Kalács	136,69	32,70	0,83	0,69	4,33	5,80	6,99	0,08	  	
			Lekvár	24,17	5,78	0,01	0,00	0,00	1,43	1,25	0,00		
			Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
			Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		T	Dejós kifli	1 316,70	315,00	5,80	14,00	0,00	41,00	0,00	0,60		
			Grízgaluska leves 19-69	915,19	218,94	6,87	8,22	1,13	28,93	0,00	1,22	 	
		E	Gyümölcsmártás 19-69	1 728,80	252,00	6,79	6,53	3,22	79,95	24,98	0,54	 	
			Főtt hús 19-69	798,84	191,11	25,20	9,72	3,46	0,48	0,00	0,74		
			Telj. kiórl. szel. kenyér	10 970,40	2 624,50	100,00	8,00	3,00	535,00	0,00	13,13		
		U	Csicseriborsókrém	467,17	41,88	4,41	5,35	2,12	11,36	0,00	1,03	 	
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,88	3,32	2,40	0,01		
			Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
			Telj. kiórl. szel. kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		V	Vajkrém	31,75	7,60	0,05	0,80	0,39	0,04	0,00	0,00		
			Olasz felvágott	699,72	167,40	6,85	15,40	5,73	0,15	0,00	2,10	  	
			Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
			Összesen:	18 800,62	4 266,29	168,12		26,46	776,48	50,62	20,86		





2026.09.16. szerda (00006) Nagy étlap	R	Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
		Telj. kiórl. szel. kenyér	21 940,80	5 249,00	200,00	16,00	6,00	1 070,00	0,00	26,26		
		Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Löncs felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	T	Gyümölcsjoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41		
	E	Zöldborsó krémleves	596,16	142,62	9,07	2,89	0,27	19,63	0,00	1,01		
		Rántott csirkemell érme	1 754,18	0,00	0,00	46,41	5,29	0,00	0,00	0,00		
		Kukoricás rizs 19-69	2 256,60	539,86	8,94	19,18	2,22	82,22	0,00	1,00		
		Szilva befőtt	377,73	90,37	0,40	0,00	0,00	21,90	11,42	0,03		
	U	Telj. kiórl. szel. kenyér	10 970,40	2 624,50	100,00	8,00	3,00	535,00	0,00	13,13		
		Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Kolbász	36 766,80	8 795,88	465,00	762,00	287,70	9,00	0,00	84,00		
	V	Telj. kiórl. szel. kenyér	1 097,04	262,45	10,00	0,80	0,30	53,50	0,00	1,31		
		Kolbász	612,78	146,60	7,75	12,70	4,80	0,15	0,00	1,40		
		Citromos tea	71,22	17,04	0,11	0,02	0,00	4,06	4,00	0,00		





026.09.1	(00006)	Nagy	V	Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
				Összesen:	79 282,60	18 547,50	811,01		324,21	1 846,11	33,41	129,64		
2026.09.17. csütörtök	(00006)	Nagy étlap	R	Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
				Telj. kiörl. szel. kenyér	21 940,80	5 249,00	200,00	16,00	6,00	1 070,00	0,00	26,26		
				Margarin	1 062,43	254,17	0,08	28,00	7,60	0,16	0,00	0,40		
				Sonka	924,00	221,06	34,00	5,60	1,82	8,40	0,00	4,26		
			T	Paprikás uzsikrém	174,08	41,65	0,22	4,26	1,14	0,56	0,00	0,16		
				Korpás kifli	698,06	167,00	4,70	2,10	0,10	32,00	0,00	1,00		
				Tea isk	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
				TV Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Alma leves	630,89	150,93	3,31	3,79	1,84	25,32	5,00	0,51		
				Mustáros tarja 19-69	2 334,40	558,47	14,45	55,09	18,49	0,54	0,00	1,12		
				Tört burgonya	1 175,84	281,30	7,50	0,60	0,08	60,00	0,00	0,52		
			U	Telj. kiörl. szel. kenyér	10 970,40	2 624,50	100,00	8,00	3,00	535,00	0,00	13,13		
				Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
				Sonka	462,00	110,53	17,00	2,80	0,91	4,20	0,00	2,13		





2026.09.17. csütörtök	(00006) Nagy étlap	V	Korpás kifli	1 396,12	334,00	9,40	4,20	0,20	64,00	0,00	2,00	 	
			Paprikás uzsikrém	174,08	41,65	0,22	4,26	1,14	0,56	0,00	0,16	  	
			Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,00	0,80	0,00	0,00		
			Összesen:	42 791,37	10 237,21	392,17		46,12	1 817,70	20,00	51,85		
2026.09.18. péntek	(00006) Nagy étlap	R	Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
			Főtt virsli 19-69	1 357,10	324,67	17,50	28,00	10,72	0,28	0,00	3,50	    	
			Telj. kiórl. szel. kenyér	10 970,40	2 624,50	100,00	8,00	3,00	535,00	0,00	13,13		
			Ketchup	90,72	0,00	0,42	0,08	0,01	4,80	2,80	0,43		
		T	Sajtos pogácsa	1 645,68	393,70	8,41	23,67	7,77	36,34	0,00	1,29	        	
		E	Csirkeragu leves 19-69	1 560,99	373,44	26,14	12,87	5,36	37,61	0,00	5,25	  	
			Mákos tészta	2 956,22	707,23	21,15	28,78	5,21	90,06	9,99	5,55	 	
		U	Magvas kenyér telj. kiórl.	10 810,80	0,00	98,00	10,00	3,00	523,00	0,00	20,00	  	
			Margarin	53,12	12,71	0,00	1,40	0,38	0,01	0,00	0,02		
			Párizsi	13 994,40	3 347,94	137,00	308,00	114,60	3,00	0,00	42,00	   	
			Tea isk	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		





2026.09.18. péntek	(00006) Nagy étlap	V	Telj. kiörl. szel. kenyér	21 940,80	5 249,00	200,00	16,00	6,00	1 070,00	0,00	26,26		
			Margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Fokhagymás felvágott	9 240,00	0,00	340,00	56,00	18,28	84,00	0,00	42,56		
			Összesen:	75 339,69	13 205,32	949,20		178,13	2 394,50	22,79	160,19		
2026.09.19. szombat	(00006) Nagy étlap	R	Bundás kenyér 19-69	2 250,32	538,35	15,40	28,80	4,18	53,74	0,00	2,44		
			Tej 1,5% UHT	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Gomba leves 19-69	1 232,57	294,87	8,75	14,00	3,06	32,57	0,00	2,85		
			Főtt tészta 19-69	1 378,86	329,87	12,00	5,23	0,78	58,32	0,00	0,50		
			Hentes tokány	1 897,74	454,00	18,39	40,15	12,27	4,20	0,00	4,25		
		V	Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41		
			Gyümölcsjoghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
			Összesen:	8 316,32	1 989,54	70,69		25,15	204,68	12,99	11,21		
2026.09.20. vasárnap	(00006) Nagy étlap	R	Telj. kiörl. szel. kenyér	8 776,32	2 099,60	80,00	6,40	2,40	428,00	0,00	10,50		
			Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
			Császárszalonna	934,50	223,56	5,00	22,50	9,19	0,00	0,00	1,50		
		E	Zellerkrémleves 19-69	1 100,32	263,23	5,54	14,63	1,75	26,27	0,00	1,37		





2026.09.20. vasárnap	(00006) Nagy étlap	E	Parasztos sertésszelet	1 687,57	403,72	27,57	30,88	9,74	3,37	0,00	1,95		
			Tört burgonya	1 175,84	281,30	7,50	0,60	0,08	60,00	0,00	0,52		
		V	Telj. kiörl. szel. kenyér	8 776,32	2 099,60	80,00	6,40	2,40	428,00	0,00	10,50		
			Tea 19-69	94,12	22,52	0,27	0,05	0,00	5,16	5,00	0,00		
			Löncs felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	22 639,11	5 416,05	206,15		25,56	955,96	10,00	26,34		

Az étrend változtatás jogát fenntartjuk!

