



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő (00483) Gyermekek (11-14 év)		T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Lencseleves	1 230.86	294.47	12.39	8.61	1.02	41.67	10.04	0.55		
			Csirkepaprikás	1 615.41	386.46	22.83	26.61	7.64	13.52	0.02	0.60		
			Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
		U	Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00		
			Összesen:	6 105.60	1 460.66	68.70	51.30	12.83	179.22	10.06	3.12		





1/13/2026 kedd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	    	
			Gyümölcs joghurt	378.84	90.63	4.38	2.50	1.05	12.55	12.55	0.14	 	
		E	Zöldségleves vajas galuskával	669.69	160.21	6.93	4.10	1.03	23.58	0.04	0.66	  	
			Burgonyafőzelék	1 381.88	330.59	8.23	8.41	2.61	54.45	0.00	0.04	 	
			Vagdalt	1 148.69	274.80	24.85	9.75	3.23	21.57	1.13	0.51	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	  	
			Jégسالáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Összesen:	5 681.59	1 359.21	62.03	30.48	9.11	204.94	13.72	3.44		





1/14/2026	szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Snidlinges túrókrém	327.34	78.31	6.80	4.82	2.54	1.84	0.00	0.03		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Burgonyapüré	1 908.84	456.66	13.08	17.30	6.14	60.66	0.00	0.41		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Libamájás	579.90	138.73	3.42	13.15	4.31	1.40	0.00	0.40		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	767.93	183.72	7.00	0.56	0.21	37.45	2.62	0.08		
			Összesen:	5 286.49	1 264.71	54.09	42.85	14.53	162.16	16.51	1.89		





1/15/2026 csütörtök	(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Olasz felvágott	294.00	70.34	3.60	0.60	0.23	0.63	0.03	0.66		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
			Rántott hal	1 378.97	329.90	22.66	12.35	2.32	30.63	0.72	0.83		
			Zöldséges rizs	1 192.48	285.28	7.38	3.44	0.41	55.79	0.00	0.32		
			Tartármártás	495.87	118.63	0.79	7.40	2.22	12.37	9.99	0.27		
		U	Trappista sajt	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.17		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Összesen:	5 389.37	1 289.32	58.03	40.85	13.33	157.59	10.76	3.69		





1/16/2026 péntek (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Gabonapehely, kakaós	554.40	132.63	2.58	4.08	2.13	21.24	11.08	0.14	  	
		Tej poharas 2,8% 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	E	Babgulyás	1 139.67	272.65	20.48	8.86	2.39	27.23	0.00	0.98		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Mákos nudli	2 517.54	602.28	16.20	13.43	2.64	101.10	19.98	0.01	 	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01	 	
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
	Összesen:		6 010.80	1 438.00	58.00	32.95	10.32	222.79	34.80	1.54		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

