



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		E	Lencseleves	492.75	117.88	6.23	2.52	0.30	17.55	1.54	0.23		
			Csirkepaprikás	643.65	153.98	15.85	7.64	2.17	5.28	0.00	0.19		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
		U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00		
			Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Összesen:	4 070.75	973.85	49.29	25.47	7.48	135.27	8.53	1.89		





1/13/2026 kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Tejbedara szórattal	1 427.90	341.60	12.06	4.15	2.26	63.60	15.98	0.27	 	
		E	Zöldségleves vajas galuskával	450.84	107.86	4.89	2.32	0.57	16.64	0.03	0.45	   	
			Burgonyafőzelék	966.40	231.20	5.69	5.80	1.89	38.29	0.00	0.03	 	
			Vagdalt	592.04	141.64	13.29	5.16	1.73	10.32	0.53	0.24	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24		
		U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	   	
			Jégسالáta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Összesen:	4 792.30	1 146.49	47.59	21.74	7.62	187.60	23.53	2.33		





1/14/2026	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Snidlinges túrókrém	187.64	44.89	4.05	2.69	1.42	1.07	0.00	0.02		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Karfiolleves	391.10	93.57	3.30	4.30	0.52	10.31	0.01	0.29		
			Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
			Burgonyapüré	895.76	214.30	6.48	5.34	2.01	34.26	0.00	0.15		
			Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
		U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Összesen:	3 865.45	924.77	42.44	32.61	8.70	113.46	22.76	1.74		





1/15/2026 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27		
		Olasz felvágott	196.00	46.89	2.40	0.40	0.15	0.42	0.02	0.44		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49		
		Zöldséges rizs	661.25	158.19	4.27	2.28	0.27	29.91	0.00	0.22		
		Tartármártás	234.23	56.04	0.51	4.97	1.51	2.46	1.00	0.17		
	U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	4 309.18	1 030.89	49.26	32.71	11.62	124.81	8.50	3.07		





1/16/2026 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gabonagolyó	476.28	113.94	3.00	0.60	0.12	24.00	8.70	0.23		
		Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
		Fehér kenyér	274.26	65.61	2.50	0.20	0.08	13.38	0.94	0.03		
		Mákos nudli	1 441.09	344.76	10.30	4.20	1.03	64.43	9.99	0.00		
		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	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Összesen:	4 222.07	1 010.07	43.14	18.99	7.23	163.33	21.50	0.90		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

