



Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2/9/2026 hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00			
	Körözött túró házi	215.71	51.61	3.63	3.44	1.78	1.46	0.00	0.61			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	T Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01			
	E Temesvári sertésragu	618.89	148.06	9.92	10.12	3.11	4.08	0.00	0.10			
	Nudli	872.42	208.71	5.50	4.74	0.53	34.70	0.00	0.00	 		
	U Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05			
	Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06			
	Összesen:		3 052.33	730.21	30.57	25.84	7.71	91.52	6.50	1.41		





2/10/2026 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Virslis	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	T	Banánturmix	522.90	125.10	4.73	3.41	1.82	18.46	0.00	0.16		
	E	Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.70	0.40		
		Zöldborsófőzelék	778.97	186.36	9.16	6.43	2.30	22.55	0.01	0.04		
	U	Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Összesen:	3 529.53	844.39	42.24	25.39	9.98	110.24	12.01	1.32		





2/11/2026 szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Halkrém	96.61	23.11	1.36	1.76	0.49	0.42	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Pritamin paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
	T	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00		
	E	Sárgaborsó krémleves	436.77	104.49	4.90	3.37	0.42	13.52	0.00	0.33		
		Túrós metélt	979.61	234.36	11.17	7.34	2.62	30.63	0.00	0.47		
	U	Almás savanyúkáposzta	269.49	64.47	0.57	1.19	0.11	12.62	8.10	0.60		
		Burgonyás pogácsa	895.14	214.15	5.51	9.85	3.20	25.55	0.00	1.31		
		Összesen:	3 713.92	888.49	34.41	29.81	9.92	119.30	8.10	3.35		





2/12/2026 csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24	
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00	
	E	Halvagdalt	478.66	114.51	8.61	3.19	0.71	12.37	0.49	0.41	
		Karfiolfőzelék	559.71	133.90	4.48	7.36	2.45	12.28	0.01	0.05	
	U	Körteturmix	588.43	140.77	4.23	3.36	1.82	23.21	16.85	0.14	
		Kakaós csiga HÁZI	898.37	214.92	7.63	5.01	1.80	34.57	5.00	0.09	
		Összesen:	3 457.74	827.20	32.77	22.54	7.88	121.69	39.45	0.99	





2/13/2026 péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Tojáskrém	249.05	59.58	2.87	5.17	1.60	0.33	0.00	0.10		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	E	Paradicsom mártás	643.52	153.95	2.98	5.05	0.58	23.94	9.99	0.45		
		Húsgombóc	548.79	131.29	8.71	3.04	1.00	17.11	0.00	0.08		
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
	U	Répatorta-lenmaggal	790.65	189.15	5.24	9.22	1.45	21.09	4.40	0.23		
		Összesen:	3 614.72	864.75	33.20	29.01	7.74	116.12	14.39	1.50		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

