



Tételes étlap 2026.02.16. - 2026.02.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/16/2026 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Zellerkrémleves	317.80	76.03	2.22	3.34	1.42	8.99	0.54	0.31		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Bolognai ragu	484.55	115.92	10.38	4.87	1.49	7.50	5.99	0.18		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
		U	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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:	4 029.47	964.00	37.98	33.55	11.45	126.07	15.39	1.92		





2/17/2026 kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Kakaó	549.35	131.42	7.17	3.43	1.88	17.80	6.99	0.27		
			Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
		E	Karfiolleves	391.10	93.57	3.30	4.30	0.52	10.31	0.01	0.29		
			Sárgaborsó főzelék	901.08	215.57	10.28	7.29	2.30	26.96	0.00	0.26		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
		U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.27		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Összesen:		4 406.30	1 054.14	44.23	35.22	11.74	138.69	8.87	2.10		





2/18/2026	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Paradicsomleves	612.85	146.62	3.14	3.34	0.36	25.80	11.99	0.61		
			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	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
		U	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		
			Összesen:	4 567.28	1 092.65	48.46	34.62	10.35	143.67	31.49	2.65		





2/19/2026 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
	E	Csurgatott tojás leves	322.28	77.10	2.86	4.36	0.73	6.52	0.00	0.05		
		Temesvári sertésragu	548.12	131.13	11.40	7.95	2.96	3.30	0.00	0.44		
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
		Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Összesen:		4 174.31	998.63	45.08	32.12	11.84	133.77	7.65	2.90		





2/20/2026 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
		Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
		Egyenes kifli	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79		
	E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Rakott burgonya	1 458.07	348.82	10.54	18.59	7.13	33.85	0.10	1.09		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	U	Perec, sajtos	627.00	150.00	3.45	1.10	0.50	30.00	1.65	0.25		
		Összesen:	3 966.12	948.83	25.21	23.02	9.03	155.95	8.74	2.90		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

