



Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/4/2026 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01	 		
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07			
	E Csirkeraguleves	696.31	166.58	13.91	9.91	1.19	5.16	0.00	0.66			
	Káposztás tészta	1 828.67	437.48	11.95	9.99	1.30	74.19	17.98	0.96	 		
	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02			
	U Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08			
	Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20			
	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02			
	Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
	Összesen:		4 648.18	1 112.01	50.19	33.35	9.75	150.93	20.23	2.59		





5/5/2026 kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23	
		Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15	
	E	Karfiolleves	538.37	128.80	4.46	5.40	0.67	15.45	0.02	0.42	
		Sárgaborsó főzelék	1 154.04	276.09	13.47	8.02	2.56	37.20	0.00	0.38	
	Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27	
		Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09	
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
	Összesen:		4 781.90	1 144.00	47.31	32.05	8.57	165.17	25.36	2.74	





5/6/2026 szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13	
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	0.00	1.04	
	E	Csurgatott tojás leves	495.89	118.63	3.97	6.51	1.03	10.88	0.00	0.00	0.54	
		Temesvári sertésragu	803.46	192.21	15.07	11.14	4.00	7.64	0.00	0.00	0.57	
		Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.00	0.52	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	0.01	
	U	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.00	0.09	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13	
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.00	0.01	
		Teljes kiórlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.00	0.58	
	Összesen:		4 912.02	1 175.11	53.75	41.94	14.56	148.27	0.79	0.00	3.75	





5/7/2026 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Vanilliás ízű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
		Tojáskrém	399.30	95.52	3.43	8.05	2.13	2.50	0.00	0.34		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Paradicsomleves	798.27	190.98	3.82	5.31	0.57	31.71	14.99	0.76		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Burgonyapüré	1 356.08	324.42	8.32	9.56	3.10	50.02	0.00	0.21		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
	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:	5 396.87	1 291.11	56.13	35.90	8.96	181.92	64.23	3.18		





5/8/2026 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
		Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
		Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Tejszínes gombás csirke	1 024.37	245.06	23.70	9.54	3.59	15.80	1.17	0.19		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Banán	614.28	146.96	1.82	0.14	0.00	33.88	28.80	0.08		
	U	Csicseriborsókrém	555.27	132.84	6.29	5.12	2.08	15.25	0.00	0.54	 	
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Összesen:	5 629.84	1 346.84	56.82	26.80	8.19	216.40	29.97	3.27		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

