



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 (00483) Gyermek (11-14 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	767.93	183.72	7.00	0.56	0.21	37.45	2.62	0.08			
	E Csirkeraguleves	706.37	168.99	16.91	8.19	1.01	6.60	0.00	0.70			
	Káposztás tészta	2 625.19	628.04	13.61	21.49	2.64	94.05	29.97	1.02	 		
	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	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27			
	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:		5 610.97	1 342.36	55.85	44.43	11.27	177.59	32.59	2.77		





5/5/2026 kedd (00483) Gyermek (11-14 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	700.29	167.53	6.08	5.70	0.73	22.81	0.02	0.47	
		Sárgaborsó főzelék	1 309.45	313.27	15.86	8.22	2.60	43.61	0.00	0.42	
	Sült kolbász	430.56	103.00	5.04	9.16	1.95	0.05	0.01	0.80		
	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:		5 185.34	1 240.51	52.33	34.38	9.06	178.95	25.36	2.99	





5/6/2026 szerda (00483) Gyermek (11-14 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	611.16	146.21	5.76	7.74	1.35	13.19	0.00	0.00	0.58	
		Temesvári sertésragu	1 163.77	278.41	20.59	16.29	5.89	11.98	0.00	0.00	0.71	
		Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.00	0.53	
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.00	0.02	
	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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.00	0.68	
	Összesen:		5 691.26	1 361.53	63.16	49.21	16.85	169.18	0.88	0.00	4.05	





5/7/2026 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Vanilliás ízű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
		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		
		Tojáskrém	399.30	95.52	3.43	8.05	2.13	2.50	0.00	0.34		
	E	Paradicsomleves	1 309.88	313.37	7.56	6.99	0.81	54.64	19.98	1.02		
		Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
		Burgonyapüré	1 656.84	396.37	9.68	14.50	4.62	55.36	0.00	0.30		
		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:	6 057.94	1 449.25	58.74	41.02	10.48	207.04	62.28	3.40		





5/8/2026 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
		Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
		Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E	Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Tejszínes gombás csirke	1 091.09	261.03	26.04	10.56	3.72	15.15	1.17	0.21		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	30.86	0.08		
	U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Csicseriborsókrém	555.27	132.84	6.29	5.12	2.08	15.25	0.00	0.54	 	
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Összesen:		6 135.89	1 467.92	61.01	31.99	8.98	230.62	32.03	3.46		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

