



Tételes étlap 2026.05.25. - 2026.05.31.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/26/2026 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b> Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	<b>E</b> Csurgatott tojás leves	611.16	146.21	5.76	7.74	1.35	13.19	0.00	0.58		
	Zöldborsós sertésragu	1 388.84	332.26	25.45	17.70	5.76	17.39	0.62	0.36		
	Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
	Banán	570.40	136.46	1.69	0.13	0.00	31.46	26.74	0.07		
	<b>U</b> Jégسالáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
	Lencsekrém	590.47	141.26	8.15	4.67	1.99	16.49	0.00	0.53		
	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
	Összesen:	6 365.89	1 522.94	63.75	47.13	12.93	208.14	27.36	3.54		





5/27/2026 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	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	
		Kígyóborka	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	Csontleves	780.68	186.76	8.05	3.37	0.52	31.07	0.00	0.85	
		Paradicsomos káposzta	1 212.51	290.08	7.36	5.60	0.68	51.71	19.98	1.00	
		Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
	U	Kakaós csiga	1 321.02	316.03	5.23	19.41	6.65	29.74	11.72	0.61	
		Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
	Összesen:		6 188.57	1 480.51	61.06	46.34	12.56	201.83	33.95	3.87	





5/28/2026 csütörtök (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Csemege paprikás szalámi	413.11	98.83	3.92	9.16	3.22	0.06	0.00	0.80	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
	E	Nyírségi gombóclevés	932.27	223.03	22.56	5.97	2.70	19.01	5.22	0.52	    
		Darásmetélt	2 031.09	485.91	15.76	7.76	1.22	87.68	0.00	0.50	 
		Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01	
	U	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23	 
		Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.82	0.52	  
		Összesen:	5 807.29	1 389.30	61.43	32.36	10.56	210.36	51.19	3.31	





5/29/2026 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b>	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07	  	
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	<b>E</b>	Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Bácskai rizseshús	2 222.59	531.72	27.86	17.71	3.99	64.58	0.00	0.28		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Túró Rudi	886.16	212.00	6.20	10.20	8.60	24.00	0.00	0.04		
	<b>U</b>	Baconös péklángos	1 035.50	247.73	9.00	10.50	1.05	29.25	0.38	0.98		
		Összesen:	5 705.59	1 364.97	54.53	44.81	15.21	183.66	6.37	2.07		

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

