



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
	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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E Vegyes gyümölcsleves	777.50	186.01	2.53	3.60	1.98	35.06	20.76	0.03		
	Hentes tokány	1 585.16	379.23	33.39	21.42	6.57	12.73	0.00	1.56	 	
	Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
	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:	5 610.16	1 342.15	62.63	39.14	12.06	186.04	34.19	3.80		





6/9/2026 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pípiropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
		Zöldborsófőzelék	1 449.32	346.73	13.83	9.48	2.67	50.79	14.99	0.05	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	U	Pudingos kagyló	1 129.98	270.33	2.99	14.47	3.86	31.67	16.57	0.53	 	
		Összesen:	5 728.09	1 370.35	44.17	48.74	12.37	185.01	32.06	3.09		





6/10/2026 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Libamájás	579.90	138.73	3.42	13.15	4.31	1.40	0.42	0.40		
		Kígyóúborborka	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	Tejfölös burgonyaleves	752.52	180.03	4.46	7.30	2.47	23.77	0.05	0.62		
		Bolognai halragu	886.36	212.05	14.19	10.08	1.71	15.06	12.99	0.34		
		Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64		
		Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
	U	Lencsekrém	590.47	141.26	8.15	4.67	1.99	16.49	0.00	0.53		
		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:		5 906.12	1 412.96	58.71	46.92	13.57	185.13	16.08	3.25		
















6/11/2026 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68	
		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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68	
	E	Csontleves	780.68	186.76	8.05	3.37	0.52	31.07	0.00	0.85	
		Rántott sertésszelet	1 266.76	303.05	24.75	13.66	3.72	19.92	0.48	0.55	
		Kukoricás rizs	1 268.40	303.44	6.75	5.51	0.67	56.41	0.02	0.02	
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
	U	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07	
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04	
	Összesen:		5 566.76	1 331.74	60.84	38.44	9.67	184.20	0.50	4.68	





6/12/2026 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sajtkrém	210.75	50.42	1.96	3.82	2.05	2.03	0.00	0.02	 	
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	E	Zöldborsóleves	544.12	130.17	6.17	3.44	0.40	18.32	0.01	0.33	 	
		Pincepörkölt	2 024.31	484.28	23.69	20.76	5.09	49.21	0.00	0.59		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
	U	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23	 	
		Kifli teljes kiörlésű	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
		Összesen:	5 574.09	1 333.51	58.97	35.83	12.86	190.95	26.90	2.16		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

