



Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/22/2026 hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	<b>T</b> Karamell	839.66	200.88	6.80	5.60	3.04	30.58	30.58	0.23			
	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			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	<b>E</b> Húsgombóclevés	420.31	100.55	7.40	2.55	0.81	11.82	0.01	0.15			
	Mákos tészta	1 226.01	293.30	9.55	7.38	1.52	46.83	7.99	0.51			
	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01			
	<b>U</b> Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50			
	Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01			
	Összesen:		3 988.49	954.18	34.51	23.63	7.73	148.18	38.58	2.19		





6/23/2026 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Zabkása, almás-fahéjas	1 461.60	349.66	12.80	10.40	3.94	50.80	5.04	0.26	
	E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09	
		Galuska köret	1 036.05	247.86	10.69	3.83	1.00	42.36	0.00	0.07	
		Bakonyi sertéstokány	697.08	166.77	14.64	9.43	3.19	5.61	0.00	0.37	
	U	Lencsekrém	313.92	75.10	2.97	4.32	1.95	5.99	0.00	0.53	
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		Összesen:	4 323.83	1 034.41	47.75	30.04	10.31	141.86	12.04	1.90	





6/24/2026 szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	E	Zöldségleves	350.67	83.89	3.44	1.53	0.20	13.89	0.39	0.68	
		Sertés pörkölt	635.44	152.02	17.12	8.41	2.53	1.77	0.00	0.67	
		Zöldbabfőzelék	695.59	166.41	5.56	7.34	2.44	19.20	0.01	0.02	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
	Összesen:		3 941.84	943.02	46.92	28.22	8.52	123.75	9.23	2.93	





6/25/2026 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Brokkolikrémleves	262.85	62.88	3.19	3.36	1.94	4.89	0.78	0.34		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Rántott hal magvas bundában	958.41	229.28	15.30	9.55	1.64	19.61	0.48	0.49		
		Zöldséges bulgur	574.25	137.38	4.76	2.34	0.29	25.90	0.69	0.55		
	U	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Kalács, mákos	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.82	0.52		
	Összesen:		4 633.87	1 108.55	50.00	40.21	15.27	135.98	5.77	2.94		





<b>6/26/2026</b> péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	<b>T</b>	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Körözött túró házi	241.86	57.86	4.41	3.79	1.97	1.47	0.00	0.02	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Bürlő TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
	<b>E</b>	Vegyes gyümölcsleves	435.98	104.30	1.92	2.76	1.48	17.21	5.58	0.02	
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03	
		Csirkemellfilé Dubarry módra	743.40	177.85	19.08	7.70	2.60	7.85	0.31	0.21	
	<b>U</b>	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58	
		Összesen:	4 308.36	1 030.72	42.71	36.21	15.66	131.48	12.88	1.43	

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

