



Tételes étlap 2026.06.29. - 2026.07.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/29/2026 hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E Májgombóclevés	474.79	113.59	5.40	3.61	2.19	14.35	0.75	1.24	 	
	Tarhonyás hús	1 353.22	323.74	20.52	9.45	2.37	38.80	0.01	0.44	 	
	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
	U Túrókrém édes	794.56	190.09	14.89	8.32	4.44	13.68	9.99	0.05		
	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	 	
	Összesen:		4 576.55	1 094.88	53.68	29.72	11.17	149.64	34.20	3.21	





6/30/2026 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
		Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
	E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
		Parajfőzelék	476.09	113.90	4.61	5.47	2.20	11.43	0.78	0.08	
		Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24	
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02	
	U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15	
		Összesen:	4 346.69	1 039.87	38.85	27.85	13.66	156.11	2.65	1.50	





7/1/2026 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Eidami sajt	442.26	105.80	7.86	7.98	5.08	0.51	0.00	0.09	 	
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
	E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33		
		Túrógombóc	2 110.10	504.81	24.01	19.44	8.86	57.86	17.12	0.51	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	Összesen:		5 646.66	1 350.87	69.00	44.89	20.28	165.35	18.99	2.52		





7/2/2026 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		
		Kifli rozsos	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
		Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
	E	Daragaluska leves	284.25	68.00	2.88	1.76	0.32	10.05	0.01	0.55		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23		
		Hagymás tört burgonya	914.01	218.66	4.74	5.02	0.57	37.66	0.00	0.03		
	U	Barackos kevert	879.12	210.32	5.30	5.24	1.07	35.21	17.08	0.23		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	Összesen:		4 285.47	1 025.23	46.16	34.92	10.91	129.07	20.59	2.19		





7/3/2026 péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
	E	Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05	 	
		Szilvalekváros pite	1 141.76	273.15	3.30	8.88	2.45	44.34	30.62	0.35	 	
		Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	20.57	0.06		
	U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiórlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	4 403.74	1 053.54	45.48	31.31	10.35	145.18	53.06	3.49		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

