



### Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/13/2026 hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b> Karamell	335.92	80.37	3.40	2.80	1.52	10.30	5.00	0.12		
	Színes kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	3.05	0.42		
	Vaj 100g-os	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00		
	<b>T</b> Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03		
	<b>E</b> Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
	Rakott karfiol	1 166.39	279.04	14.48	9.72	3.48	33.10	0.01	0.14		
	<b>U</b> Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
		Összesen:	3 566.12	853.14	30.01	28.81	11.61	116.74	18.35	1.15	





7/14/2026 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Tojáskrém	249.05	59.58	2.87	5.17	1.60	0.33	0.00	0.10	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
	<b>T</b>	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
	<b>E</b>	Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	1.25	
		Burgonyafőzelék	873.84	209.05	5.51	7.01	2.39	30.46	0.00	0.06	
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
	<b>U</b>	Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11	
		Csicseriborsókrém	294.98	70.57	2.29	4.41	1.98	5.35	0.00	0.52	
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03	
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		Összesen:	3 617.00	865.30	32.67	30.80	11.59	112.81	6.50	2.53	






7/15/2026 szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	0.23			
		Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01			
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.00	0.39		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.00	0.01		
	T	Karalábé	80.20	19.19	1.05	0.10	0.01	3.45	0.00	0.00	0.07		
	E	Zöldborsós sertésragu	512.65	122.64	10.54	6.39	2.30	5.61	0.41	0.00	0.10		
		Nudli	936.18	223.97	4.40	5.34	0.53	27.00	0.00	0.00	0.80	 	
	U	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.00	0.02		
		Kifli	313.50	75.00	1.75	0.55	0.00	15.00	0.00	0.00	0.25	    	
		Összesen:	3 699.33	885.01	34.87	30.55	12.77	103.46	10.40	2.01			





7/16/2026 csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Libamáj	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27	   
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
	<b>T</b>	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00	
	<b>E</b>	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
		Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01	
		Parajfőzelék	738.12	176.58	6.76	7.94	1.80	19.31	0.00	0.22	 
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02	
	<b>U</b>	Répatorta-lenmaggal	790.65	189.15	5.24	9.22	1.45	21.09	4.40	0.23	  
		Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11	
		Összesen:	3 663.37	876.40	31.71	34.55	9.01	108.13	10.43	1.40	





7/17/2026	péntek	(00480)	Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
					Akácmez	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
				<b>T</b>	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
				<b>E</b>	Palócleves	773.42	185.03	9.43	9.48	2.48	15.24	0.04	0.09		
					Ízes bukta lenmaggal	1 228.43	293.88	8.15	11.97	1.84	38.03	8.50	0.05		
				<b>U</b>	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
					Kígyóborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
					<b>Összesen:</b>	<b>3 753.54</b>	<b>897.97</b>	<b>31.34</b>	<b>32.80</b>	<b>9.38</b>	<b>118.08</b>	<b>33.74</b>	<b>0.94</b>		

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

