



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 (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
	E Csirkeraguleves	458.72	109.74	11.22	5.15	0.64	4.43	0.00	0.63			
	Káposztás tészta	1 352.88	323.66	9.97	5.87	0.81	57.19	9.99	0.88			
	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02			
	U Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	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			
	Összesen:		3 854.53	922.16	41.78	23.05	8.33	135.30	18.85	2.37		





7/14/2026 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	
		Snidlinges túrókrém	187.64	44.89	4.05	2.69	1.42	1.07	0.00	0.02	
		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 snidlinges galuskával	288.61	69.05	2.95	0.62	0.16	12.75	1.11	0.50	
		Csikós tokány	659.96	157.89	13.92	9.04	3.36	5.00	0.00	0.47	
		Röszti	1 009.89	241.60	3.71	6.75	1.48	36.50	1.46	0.09	
	U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
		Mákos kevert	678.33	162.28	4.31	8.20	1.53	17.47	5.99	0.92	
		Összesen:	3 977.74	951.62	40.64	33.58	11.03	115.41	15.55	2.73	












7/15/2026 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11			
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
		Sajtos párizsi	200.42	47.95	2.60	3.80	1.41	0.78	0.00	0.00	0.39		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.00	0.49		
	E	Almaleves	304.49	72.85	1.31	1.97	0.99	12.01	3.39	0.00	0.41		
		Panírozott halrudak	439.63	105.17	6.29	4.29	0.36	10.23	0.00	0.00	0.63		
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.00	0.03		
		Majonézes kukorica	473.66	113.31	1.82	5.81	1.58	13.49	5.00	0.00	0.18		
	U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.00	0.50		
		Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.00	0.20		
		Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	0.01		
	Összesen:		4 576.13	1 094.77	32.06	29.89	9.79	170.69	8.39	0.00	3.09		





7/16/2026 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávé	761.29	182.13	6.83	5.60	3.04	25.89	25.59	0.23	 	
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Olasz zöldségleves	194.56	46.55	1.46	1.87	0.42	5.85	0.18	0.20	 	
		Tejszínes gombás csirke	569.27	136.19	18.11	3.61	1.46	7.64	0.47	0.14		
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
	U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Csicseriborsókrém	430.36	102.96	4.33	4.81	2.03	10.46	0.00	0.54	  	
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	Összesen:		4 422.86	1 058.11	51.53	22.93	8.57	159.70	26.24	3.09		





7/17/2026 péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00	
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
	E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33	
		Pogácsa	1 115.81	266.94	10.95	8.19	3.18	37.05	0.00	0.94	
		Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01	
	U	Almás táská	1 400.30	335.00	5.50	16.00	6.90	43.00	10.99	0.50	
		Összesen:	4 233.15	1 012.73	39.25	33.87	12.71	136.96	17.98	2.39	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

