



Tételes étlap 2026.08.03. - 2026.08.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/3/2026 hétfő (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		
			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	0.13		
			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	Vegyes gyümölcsleves	435.98	104.30	1.92	2.76	1.48	17.21	5.58	0.02		
			Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
		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:	4 465.45	1 068.28	45.84	32.31	11.04	148.88	18.79	2.41		





8/4/2026 kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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	Csirkeraguleves	458.72	109.74	11.22	5.15	0.64	4.43	0.00	0.63		
			Pipiropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60		
			Zöldeborsófőzelék	627.36	150.09	6.72	5.18	1.37	18.78	3.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		U	Pudingos kagyló	1 129.98	270.33	2.99	14.47	3.86	31.67	16.57	0.53		
			Összesen:	3 937.96	942.10	36.81	39.65	9.50	107.41	26.81	2.66		





8/5/2026	szerda (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		
			Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
			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	Csontleves	301.67	72.17	3.35	1.85	0.27	10.58	0.00	0.67		
			Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.32	0.34		
			Kukoricás rizs	736.77	176.26	3.95	2.25	0.28	34.88	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Összesen:	4 183.91	1 000.92	46.90	30.60	9.73	133.36	0.33	4.19		





8/6/2026 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
	E	Tejfölös burgonyaleves	572.70	137.01	3.24	6.10	1.90	16.92	0.01	0.60		
		Bolognai halragu	431.31	103.18	7.92	4.88	0.87	6.30	5.00	0.20		
		Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
		Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
		Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01		
	U	Lencsekrém	313.92	75.10	2.97	4.32	1.95	5.99	0.00	0.53		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	4 312.59	1 031.74	39.71	33.00	10.29	141.18	14.15	2.67		





8/7/2026 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	E	Zöldborsóleves	287.30	68.73	3.91	1.25	0.13	10.27	0.01	0.28		
		Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23		
		Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		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:	4 176.47	999.16	42.14	19.62	8.01	161.53	33.17	1.38		





8/8/2026 szombat (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Kakaó	647.63	154.94	7.17	6.03	3.29	17.80	17.59	0.23		
		Olasz felvágott	196.00	46.89	2.40	0.40	0.15	0.42	0.02	0.44		
		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		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09		
		Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49		
		Zöldséges rizs	610.72	146.11	3.36	2.17	0.26	28.07	0.54	0.25		
		Tartármártás	234.23	56.04	0.51	4.97	1.51	2.46	1.00	0.17		
	U	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		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Zsemle rozsos	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	Összesen:		4 356.93	1 042.33	48.35	35.20	13.02	122.97	19.64	3.06		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

