



Tételes étlap 2026.08.10. - 2026.08.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/10/2026 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			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		
		E	Palócleves	827.69	198.01	11.63	10.29	2.37	14.49	0.05	0.11		
			Mákos tészta	1 226.01	293.30	9.55	7.38	1.52	46.83	7.99	0.51		
		U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
			Összesen:	4 353.18	1 041.43	41.89	32.46	10.10	143.64	29.80	2.14		





8/11/2026 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	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		
	E	Zöldséges rizsleves	249.35	59.65	1.36	1.04	0.13	11.11	0.00	0.28		
		Paradicsom mártás	490.94	117.45	1.86	3.05	0.35	20.48	11.99	0.55		
		Húsgombóc	597.96	143.05	10.72	3.89	1.32	16.11	0.00	0.35		
		Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
	U	Keksz, mese fit	328.31	78.54	2.49	0.53	0.08	15.87	2.52	0.01		
		Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	Összesen:		4 238.03	1 013.87	41.66	23.46	9.39	157.20	23.37	2.22		





8/12/2026	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Reszelttészta leves	334.44	80.01	2.13	3.18	0.40	10.65	0.01	0.11		
			Rakott karfiol	1 253.78	299.95	14.80	9.50	3.37	38.43	0.00	0.34		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
			Croissan, vanilliás	980.36	234.54	3.61	14.83	4.70	21.37	8.46	0.38		
			Összesen:	4 315.74	1 032.48	35.86	36.85	11.72	137.70	22.13	2.03		





8/13/2026 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		
		Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18		
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Fokhagymakrémleves	211.71	50.65	1.65	2.00	1.19	6.46	0.47	0.04		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
		Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02		
		Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
	U	Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.70	0.02		
		Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 970.78	949.95	42.04	32.73	10.38	119.35	8.17	1.43		





8/14/2026 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Daragaluska leves	284.25	68.00	2.88	1.76	0.32	10.05	0.01	0.55		
		Mexikói sertésragu	666.82	159.53	14.42	5.46	1.61	12.98	0.00	0.69		
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Pogácsa, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.24	1.30		
		Összesen:	4 156.23	994.32	35.79	35.66	10.09	130.87	7.24	3.10		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

