



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Zellerkrémleves	388.84	93.02	2.78	3.90	1.73	11.37	0.67	0.43		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Bolognai ragu	841.72	201.37	19.31	8.30	2.71	12.12	9.99	0.29		
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
		U	Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	4 654.40	1 113.49	50.83	39.02	13.48	138.32	12.91	2.36		





9/15/2026 kedd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23	 	
			Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15	 	
		E	Karfiolleves	538.37	128.80	4.46	5.40	0.67	15.45	0.02	0.42	 	
			Lencsefőzelék	1 370.27	327.82	18.71	7.07	2.21	46.95	4.80	0.50	   	
			Sült kolbász	344.45	82.40	4.03	7.33	1.56	0.04	0.01	0.64		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27	   	
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
			Összesen:	4 998.13	1 195.73	52.55	31.10	8.22	174.92	30.16	2.86		





9/16/2026	szerda	(00482)	Gyermekek (7-10 év)	T	Vanilliás ízű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
					Tojáskrém	399.30	95.52	3.43	8.05	2.13	2.50	0.00	0.34		
					Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
					Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
				E	Paradicsomleves	798.27	190.98	3.82	5.31	0.57	31.71	14.99	0.76		
					Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
					Burgonyapüré	1 356.08	324.42	8.32	9.56	3.10	50.02	0.00	0.21		
					Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
				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:	5 409.21	1 294.06	56.19	35.96	8.96	182.92	64.23	3.16		





9/17/2026 csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		E	Csurgatott tojás leves	495.89	118.63	3.97	6.51	1.03	10.88	0.00	0.54		
			Temesvári sertésragu	803.46	192.21	15.07	11.14	4.00	7.64	0.00	0.57		
			Bulgur	1 118.03	267.47	8.85	3.28	0.43	54.63	0.79	0.52		
			Szilva	198.19	47.41	0.80	0.00	0.00	10.20	0.00	0.01		
		U	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Összesen:	4 971.17	1 189.26	54.36	41.48	14.55	151.18	0.79	3.77		





9/18/2026 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
		Egyenes kifli	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79		
	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Rakott burgonya	1 940.41	464.21	13.98	24.72	9.49	45.13	0.13	1.35		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	U	Perec, sajtos	1 464.00	350.24	11.00	5.10	2.80	63.00	2.10	1.80		
		Összesen:	5 308.54	1 269.99	37.91	34.15	14.10	197.89	2.23	5.05		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

