



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01		
			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		
		E	Csirkeraguleves	696.31	166.58	13.91	9.91	1.19	5.16	0.00	0.66		
			Káposztás tészta	1 828.67	437.48	11.95	9.99	1.30	74.19	17.98	0.96		
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
		U	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Összesen:	4 648.18	1 112.01	50.19	33.35	9.75	150.93	20.23	2.59		





9/22/2026 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sajtos párizsi	300.64	71.92	3.90	5.70	2.11	1.17	0.00	0.58	  	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Almaleves	589.83	141.11	1.65	2.83	1.48	26.65	16.57	0.52		
		Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
		Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		Majonézes kukorica	779.50	186.48	4.03	8.47	2.69	23.44	5.00	0.20	  	
	U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	     	
		Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40	 	
		Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	6 138.33	1 468.49	43.05	49.25	14.76	209.00	21.57	4.31		





9/23/2026	szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Gyümölcstea	345.12	82.57	0.02	0.01	0.00	20.37	19.98	0.00		
			Snidlinges túrókrém	327.34	78.31	6.80	4.82	2.54	1.84	0.00	0.03		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	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	357.66	85.56	3.62	0.81	0.20	15.75	1.48	0.66		
			Csikós tokány	842.33	201.51	18.43	11.30	4.25	6.28	0.00	0.60		
			Röszti	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12		
		U	Tej UHT 2,8% 200 ml	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Mákos kevert	776.91	185.86	5.23	8.85	1.71	20.94	6.89	1.07		
			Összesen:	4 920.84	1 177.22	50.83	38.49	12.34	148.78	30.30	3.24		





9/24/2026 csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Olasz zöldségleves	524.16	125.40	2.97	7.60	2.05	11.06	0.22	0.90		
			Tejszínes gombás csirke	1 024.37	245.06	23.70	9.54	3.59	15.80	1.17	0.19		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
		U	Csicseriborsókrém	555.27	132.84	6.29	5.12	2.08	15.25	0.00	0.54		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Összesen:	5 060.23	1 210.57	58.07	34.20	10.24	165.57	1.39	4.10		





9/25/2026 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	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	980.51	234.57	18.21	8.55	2.54	20.73	0.00	1.01		
		Pogácsa	1 427.54	341.52	12.99	12.27	4.85	44.39	0.00	1.08	  	
		Alma	14.54	3.48	0.04	0.04	0.00	0.70	0.00	0.00		
	U	Almás táska	1 400.30	335.00	5.50	16.00	6.90	43.00	10.99	0.50	     	
		Összesen:	4 573.74	1 094.20	45.23	41.21	15.34	135.20	10.99	3.19		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

