



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 (00483) Gyermekek (11-14 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	494.33	118.26	3.70	4.48	2.04	15.30	0.79	0.47		
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
			Bolognai ragu	933.84	223.41	19.38	9.24	2.81	15.42	12.99	0.31		
			Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64		
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		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:	5 468.18	1 308.18	56.92	49.37	16.41	157.27	16.03	2.73		





9/15/2026 kedd	(00483) Gyermek (11-14 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	700.29	167.53	6.08	5.70	0.73	22.81	0.02	0.47	 	
			Lencsefőzelék	1 656.98	396.41	23.26	7.84	2.46	57.75	5.39	0.32	   	
			Sült kolbász	430.56	103.00	5.04	9.16	1.95	0.05	0.01	0.80		
			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:	5 532.87	1 323.65	59.73	34.00	8.92	193.09	30.75	2.89		





9/16/2026	szerda	(00483)	Gyermekek (11-14 év)	T	Vaníliás ízű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
					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		
					Tojáskrém	399.30	95.52	3.43	8.05	2.13	2.50	0.00	0.34		
				E	Paradicsomleves	1 309.88	313.37	7.56	6.99	0.81	54.64	19.98	1.02		
					Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
					Burgonyapüré	1 656.84	396.37	9.68	14.50	4.62	55.36	0.00	0.30		
					Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
				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:	6 070.28	1 452.20	58.80	41.08	10.48	208.04	62.28	3.38		





9/17/2026 csütörtök	(00483) Gyermekek (11-14 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	611.16	146.21	5.76	7.74	1.35	13.19	0.00	0.58		
			Temesvári sertésragu	1 163.77	278.41	20.59	16.29	5.89	11.98	0.00	0.71		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
			Szilva	297.29	71.12	1.20	0.00	0.00	15.30	0.00	0.02		
		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 kiórlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Összesen:	5 776.80	1 382.00	63.97	48.55	16.84	173.69	0.88	4.07		





9/18/2026 péntek (00483) Gyermek (11-14 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	Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Rakott burgonya	2 248.51	537.92	16.16	27.09	10.31	55.79	0.14	1.45		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	U	Perec, sajtos	1 464.00	350.24	11.00	5.10	2.80	63.00	2.10	1.80		
		Összesen:	5 715.57	1 367.37	41.01	36.64	14.93	213.24	2.24	5.25		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

