



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 (00483) Gyermek (11-14 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	767.93	183.72	7.00	0.56	0.21	37.45	2.62	0.08		
		E	Csirkeraguleves	706.37	168.99	16.91	8.19	1.01	6.60	0.00	0.70		
			Káposztás tészta	2 625.19	628.04	13.61	21.49	2.64	94.05	29.97	1.02		
			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	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
			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:	5 610.97	1 342.36	55.85	44.43	11.27	177.59	32.59	2.77		





9/22/2026 kedd (00483) Gyermek (11-14 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	835.06	199.78	2.36	3.67	1.98	38.65	25.76	0.52		
		Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Majonézes kukorica	1 106.20	264.64	5.05	12.10	3.23	33.98	9.99	0.37	  	
	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:	6 960.28	1 665.14	45.58	56.54	16.12	239.29	35.75	4.48		





9/23/2026	szerda (00483) Gyermekek (11-14 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	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Zöldségleves snidlinges galuskával	509.82	121.97	5.27	1.20	0.30	22.24	1.85	0.44		
			Csikós tokány	1 033.28	247.20	21.44	13.18	5.07	10.39	0.00	0.69		
			Röszti	1 548.50	370.45	5.68	10.35	2.27	55.96	2.24	0.13		
		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	890.23	212.97	6.33	9.39	1.86	25.37	7.49	1.16		
			Összesen:	5 678.19	1 358.42	58.26	42.77	13.71	175.80	31.56	3.30		





9/24/2026 csütörtök	(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
			Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		E	Olasz zöldségleves	776.69	185.81	4.08	12.53	3.39	13.90	0.27	0.60		
			Tejszínes gombás csirke	1 091.09	261.03	26.04	10.56	3.72	15.15	1.17	0.21		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csicseriborsókrém	555.27	132.84	6.29	5.12	2.08	15.25	0.00	0.54		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Összesen:	5 774.93	1 381.57	63.24	44.31	12.37	180.21	1.44	3.99		





9/25/2026 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07	  	
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Babgulyás	1 178.25	281.88	20.51	10.32	2.94	26.23	0.00	1.05		
		Pogácsa	1 959.46	468.77	16.45	18.34	7.05	58.92	0.00	1.32	  	
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
	U	Almás táska	1 400.30	335.00	5.50	16.00	6.90	43.00	10.99	0.50	    	
		Összesen:	5 603.59	1 340.57	52.91	51.38	18.43	165.44	10.99	3.52		

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

