



## Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

|                                                    | Diéta |   | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|----------------------------------------------------|-------|---|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 9/7/2026<br>hétfő<br>(00481)<br>Gyermekek (4-6 év) |       | T | Gyümölcsstea           | 138.26       | 33.08          | 0.03        | 0.01     | 0.00         | 7.98           | 6.99      | 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   |            |          |
|                                                    |       |   | Zala felvágott         | 204.88       | 49.01          | 3.12        | 3.98     | 1.46         | 0.12           | 0.00      | 0.06   |            |          |
|                                                    |       |   | Zöldpaprika            | 16.38        | 3.92           | 0.24        | 0.06     | 0.00         | 0.60           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                                                    |       | E | Májgombóclevés         | 474.79       | 113.59         | 5.40        | 3.61     | 2.19         | 14.35          | 0.75      | 1.24   |            |          |
|                                                    |       |   | Tarhonyás hús          | 1 353.22     | 323.74         | 20.52       | 9.45     | 2.37         | 38.80          | 0.01      | 0.44   |            |          |
|                                                    |       |   | Csemege uborka         | 28.77        | 6.88           | 0.30        | 0.05     | 0.00         | 1.30           | 0.00      | 0.25   |            |          |
|                                                    |       |   | Mandarin               | 156.78       | 37.51          | 0.56        | 0.24     | 0.00         | 7.84           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                                                    |       | U | Túrókrém édes          | 794.56       | 190.09         | 14.89       | 8.32     | 4.44         | 13.68          | 9.99      | 0.05   |            |          |
|                                                    |       |   | Kifli                  | 627.00       | 150.00         | 3.50        | 1.10     | 0.00         | 30.00          | 0.00      | 0.50   |            |          |
|                                                    |       |   | Összesen:              | 4 382.31     | 1 048.41       | 53.20       | 29.88    | 11.17        | 138.12         | 17.74     | 3.17   |            |          |





|                                                 |   |                        |          |          |       |       |       |        |      |      |  |  |
|-------------------------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 9/8/2026<br>kedd<br>(00481)<br>Gyermek (4-6 év) | T | Tej 2,8%               | 504.00   | 120.57   | 6.80  | 5.60  | 3.04  | 10.60  | 0.00 | 0.23 |  |  |
|                                                 |   | Kenőmájas              | 263.84   | 63.12    | 3.18  | 5.54  | 2.53  | 0.06   | 0.00 | 0.55 |  |  |
|                                                 |   | Jégcsap retek          | 11.80    | 2.82     | 0.22  | 0.02  | 0.01  | 0.53   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                 |   | Fehér kenyér           | 548.52   | 131.23   | 5.00  | 0.40  | 0.15  | 26.75  | 1.87 | 0.06 |  |  |
|                                                 | E | Gyümölcsle             | 488.82   | 116.94   | 0.14  | 0.00  | 0.00  | 28.00  | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                 |   | Főtt burgonya          | 470.34   | 112.52   | 3.00  | 0.24  | 0.03  | 24.00  | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                 |   | Főtt tojás             | 276.19   | 66.07    | 5.40  | 4.80  | 1.24  | 0.24   | 0.00 | 0.14 |  |  |
|                                                 |   | Parajfőzelék           | 476.09   | 113.90   | 4.61  | 5.47  | 2.20  | 11.43  | 0.78 | 0.08 |  |  |
|                                                 |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 247.34   | 59.17    | 2.32  | 0.30  | 0.02  | 11.72  | 0.00 | 0.24 |  |  |
|                                                 |   | Túró Rudi              | 443.08   | 106.00   | 3.10  | 5.10  | 4.30  | 12.00  | 0.00 | 0.02 |  |  |
|                                                 | U | Kifli, kakaós          | 616.67   | 147.53   | 5.08  | 0.38  | 0.14  | 30.78  | 0.00 | 0.15 |  |  |
|                                                 |   | Összesen:              | 4 346.69 | 1 039.87 | 38.85 | 27.85 | 13.66 | 156.11 | 2.65 | 1.50 |  |  |





|          |                                         |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------|-----------------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 9/9/2026 | szerda<br>(00481)<br>Gyermekek (4-6 év) | T | Tej 2,8%                 | 504.00   | 120.57   | 6.80  | 5.60  | 3.04  | 10.60  | 0.00  | 0.23 |  |  |
|          |                                         |   | Kifli rozsos             | 421.44   | 100.82   | 4.27  | 0.62  | 0.06  | 19.42  | 0.00  | 0.44 |  |  |
|          |                                         |   | Kockasajt                | 251.83   | 60.25    | 3.34  | 5.00  | 2.97  | 0.40   | 0.00  | 0.20 |  |  |
|          |                                         |   | Paradicsom               | 18.31    | 4.38     | 0.20  | 0.04  | 0.01  | 0.80   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|          |                                         | E | Daragaluska leves        | 284.25   | 68.00    | 2.88  | 1.76  | 0.32  | 10.05  | 0.01  | 0.55 |  |  |
|          |                                         |   | Sertéssült               | 567.64   | 135.80   | 16.80 | 7.41  | 2.42  | 0.32   | 0.00  | 0.27 |  |  |
|          |                                         |   | Párolt káposzta 1/2 adag | 328.54   | 78.60    | 1.51  | 3.91  | 0.45  | 9.01   | 3.50  | 0.23 |  |  |
|          |                                         |   | Hagymás tört burgonya    | 914.01   | 218.66   | 4.74  | 5.02  | 0.57  | 37.66  | 0.00  | 0.03 |  |  |
|          |                                         | U | Barackos kevert          | 879.12   | 210.32   | 5.30  | 5.24  | 1.07  | 35.21  | 17.08 | 0.23 |  |  |
|          |                                         |   | Alma                     | 116.33   | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00  | 5.60   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|          |                                         |   | Összesen:                | 4 285.47 | 1 025.23 | 46.16 | 34.92 | 10.91 | 129.07 | 20.59 | 2.19 |  |  |





|                                                         |   |                        |          |          |       |       |       |        |      |      |  |  |
|---------------------------------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 9/10/2026<br>csütörtök<br>(00481)<br>Gyermekek (4-6 év) | T | Tej 2,8%               | 504.00   | 120.57   | 6.80  | 5.60  | 3.04  | 10.60  | 0.00 | 0.23 |  |  |
|                                                         |   | Eidami sajt            | 442.26   | 105.80   | 7.86  | 7.98  | 5.08  | 0.51   | 0.00 | 0.09 |  |  |
|                                                         |   | Margarin               | 46.50    | 11.12    | 0.00  | 1.23  | 0.33  | 0.01   | 0.00 | 0.07 |  |  |
|                                                         |   | Jégsaláta              | 22.60    | 5.41     | 0.40  | 0.02  | 0.00  | 0.59   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                         |   | Fehér kenyér           | 548.52   | 131.23   | 5.00  | 0.40  | 0.15  | 26.75  | 1.87 | 0.06 |  |  |
|                                                         | E | Babgulyás              | 689.68   | 165.00   | 13.72 | 5.24  | 1.58  | 15.35  | 0.00 | 0.33 |  |  |
|                                                         |   | Szilvalekváros gombóc  | 1 061.98 | 254.06   | 6.04  | 3.32  | 0.33  | 48.11  | 5.48 | 0.34 |  |  |
|                                                         |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67   | 118.34   | 4.63  | 0.61  | 0.04  | 23.44  | 0.00 | 0.49 |  |  |
|                                                         |   | Alma                   | 116.33   | 27.83    | 0.32  | 0.32  | 0.00  | 5.60   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                         | U | Párizsi                | 121.00   | 28.95    | 1.43  | 2.19  | 0.83  | 0.85   | 0.00 | 0.15 |  |  |
|                                                         |   | 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 |  |  |
|                                                         |   | Kígyóuborka            | 9.83     | 2.35     | 0.20  | 0.02  | 0.00  | 0.34   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                         |   | Összesen:              | 4 598.54 | 1 100.12 | 51.03 | 28.77 | 11.75 | 155.60 | 7.35 | 2.35 |  |  |





|                                                      |           |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------------------------------------------------|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 9/11/2026<br>péntek<br>(00481)<br>Gyermekek (4-6 év) | T         | Tej 2,8%               | 504.00   | 120.57   | 6.80  | 5.60  | 3.04  | 10.60  | 0.00  | 0.23 |  |  |
|                                                      |           | Zsemle, vizes          | 616.67   | 147.53   | 5.08  | 0.38  | 0.14  | 30.78  | 1.84  | 0.35 |  |  |
|                                                      |           | Margarin               | 93.00    | 22.25    | 0.01  | 2.45  | 0.67  | 0.01   | 0.00  | 0.13 |  |  |
|                                                      |           | Csemege szalámi        | 325.40   | 77.85    | 3.77  | 6.92  | 2.65  | 0.05   | 0.00  | 0.64 |  |  |
|                                                      | E         | Szárnyasaprólék leves  | 581.64   | 139.15   | 15.24 | 3.70  | 0.64  | 11.06  | 0.03  | 1.05 |  |  |
|                                                      |           | Vaníliasodó            | 604.30   | 144.57   | 5.10  | 4.20  | 2.28  | 21.44  | 9.19  | 0.19 |  |  |
|                                                      |           | Mákos guba             | 1 073.28 | 256.77   | 7.36  | 8.95  | 2.73  | 35.61  | 10.49 | 0.40 |  |  |
|                                                      | U         | Csirkemell sonka       | 92.23    | 22.07    | 4.94  | 0.20  | 0.05  | 0.10   | 0.00  | 0.05 |  |  |
|                                                      |           | Jégsaláta              | 22.60    | 5.41     | 0.40  | 0.02  | 0.00  | 0.59   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                      |           | Margarin               | 93.00    | 22.25    | 0.01  | 2.45  | 0.67  | 0.01   | 0.00  | 0.13 |  |  |
|                                                      |           | Teljes kiórlésű kenyér | 494.67   | 118.34   | 4.63  | 0.61  | 0.04  | 23.44  | 0.00  | 0.49 |  |  |
|                                                      | Összesen: |                        | 4 500.79 | 1 076.76 | 53.34 | 35.48 | 12.91 | 133.69 | 21.55 | 3.67 |  |  |

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

