



### 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<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   |            |          |
|                                                     |       |   | Vajkrém - natúr         | 317.52       | 75.96          | 0.50        | 8.00     | 3.87           | 0.40           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                                                     |       |   | Jégcsap retek           | 11.80        | 2.82           | 0.22        | 0.02     | 0.01           | 0.53           | 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         | 317.80       | 76.03          | 2.22        | 3.34     | 1.42           | 8.99           | 0.54      | 0.31   |            |          |
|                                                     |       |   | Levesgyöngy             | 230.04       | 55.03          | 0.84        | 3.81     | 0.46           | 4.28           | 0.00      | 0.10   |            |          |
|                                                     |       |   | Bolognai ragu           | 484.55       | 115.92         | 10.38       | 4.87     | 1.49           | 7.50           | 5.99      | 0.18   |            |          |
|                                                     |       |   | Tészta köret            | 1 068.35     | 255.59         | 9.00        | 4.82     | 0.69           | 43.74          | 0.00      | 0.37   |            |          |
|                                                     |       |   | Trappista sajt          | 155.44       | 37.19          | 2.77        | 2.81     | 1.79           | 0.16           | 0.00      | 0.04   |            |          |
|                                                     |       | U | Párizsi                 | 121.00       | 28.95          | 1.43        | 2.19     | 0.83           | 0.85           | 0.00      | 0.15   |            |          |
|                                                     |       |   | Margarin                | 93.00        | 22.25          | 0.01        | 2.45     | 0.67           | 0.01           | 0.00      | 0.13   |            |          |
|                                                     |       |   | Kígyóuborka             | 9.83         | 2.35           | 0.20        | 0.02     | 0.00           | 0.34           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                                                     |       |   | Fehér kenyér            | 548.52       | 131.23         | 5.00        | 0.40     | 0.15           | 26.75          | 1.87      | 0.06   |            |          |
|                                                     |       |   | Összesen:               | 4 022.92     | 962.43         | 37.94       | 33.51    | 11.45          | 125.81         | 15.39     | 1.93   |            |          |





|                   |                             |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------|-----------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 9/15/2026<br>kedd | (00481)<br>Gyermek (4-6 év) | T | Kakaó                  | 647.63   | 154.94   | 7.17  | 6.03  | 3.29  | 17.80  | 17.59 | 0.23 |  |  |
|                   |                             |   | Kifli, kakaós          | 616.67   | 147.53   | 5.08  | 0.38  | 0.14  | 30.78  | 0.00  | 0.15 |  |  |
|                   |                             | E | Karfiolleves           | 391.10   | 93.57    | 3.30  | 4.30  | 0.52  | 10.31  | 0.01  | 0.29 |  |  |
|                   |                             |   | Sült virsli            | 484.68   | 115.95   | 6.25  | 10.00 | 3.83  | 0.10   | 0.00  | 0.25 |  |  |
|                   |                             |   | Lencsefőzelék          | 1 058.40 | 253.21   | 14.08 | 6.07  | 1.87  | 35.26  | 3.60  | 0.28 |  |  |
|                   |                             |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 247.34   | 59.17    | 2.32  | 0.30  | 0.02  | 11.72  | 0.00  | 0.24 |  |  |
|                   |                             | U | Libamájás              | 386.60   | 92.49    | 2.28  | 8.77  | 2.87  | 0.93   | 0.28  | 0.27 |  |  |
|                   |                             |   | Sárgarépa              | 33.63    | 8.04     | 0.24  | 0.04  | 0.01  | 1.62   | 0.00  | 0.06 |  |  |
|                   |                             |   | Fehér kenyér           | 548.52   | 131.23   | 5.00  | 0.40  | 0.15  | 26.75  | 1.87  | 0.06 |  |  |
|                   |                             |   | Összesen:              | 4 414.57 | 1 056.13 | 45.72 | 36.29 | 12.70 | 135.27 | 23.35 | 1.83 |  |  |





|           |                                         |   |                      |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-----------|-----------------------------------------|---|----------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 9/16/2026 | 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 |  |  |
|           |                                         |   | Tojáskrém            | 306.28   | 73.27    | 3.48  | 5.75  | 2.15 | 1.81   | 0.00  | 0.18 |  |  |
|           |                                         |   | Póréhagyma           | 30.83    | 7.38     | 0.44  | 0.06  | 0.00 | 1.26   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|           |                                         |   | Bürli TK             | 526.81   | 126.03   | 5.34  | 0.77  | 0.07 | 24.28  | 0.00  | 0.56 |  |  |
|           |                                         | E | Paradicsomleves      | 612.85   | 146.62   | 3.14  | 3.34  | 0.36 | 25.80  | 11.99 | 0.61 |  |  |
|           |                                         |   | Sült csirkecomb filé | 643.33   | 153.91   | 14.72 | 10.15 | 1.66 | 0.74   | 0.00  | 0.17 |  |  |
|           |                                         |   | Burgonyapüré         | 820.16   | 196.21   | 5.46  | 4.50  | 1.56 | 32.67  | 0.00  | 0.11 |  |  |
|           |                                         |   | 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:            | 4 510.71 | 1 079.12 | 47.66 | 33.82 | 9.89 | 142.81 | 31.49 | 2.60 |  |  |





|                                                         |           |                        |          |        |       |       |       |        |      |      |  |  |
|---------------------------------------------------------|-----------|------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 9/17/2026<br>csütörtök<br>(00481)<br>Gyermekek (4-6 év) | T         | Gyümölcstea            | 138.26   | 33.08  | 0.03  | 0.01  | 0.00  | 7.98   | 6.99 | 0.01 |  |  |
|                                                         |           | Trappista sajt         | 466.33   | 111.56 | 8.31  | 8.43  | 5.36  | 0.48   | 0.00 | 0.13 |  |  |
|                                                         |           | Kígyóuborka            | 9.83     | 2.35   | 0.20  | 0.02  | 0.00  | 0.34   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                         |           | Margarin               | 46.50    | 11.12  | 0.00  | 1.23  | 0.33  | 0.01   | 0.00 | 0.07 |  |  |
|                                                         |           | Császárszemle          | 753.71   | 180.31 | 6.20  | 0.46  | 0.17  | 37.62  | 0.00 | 1.04 |  |  |
|                                                         | E         | Csurgatott tojás leves | 322.28   | 77.10  | 2.86  | 4.36  | 0.73  | 6.52   | 0.00 | 0.54 |  |  |
|                                                         |           | Temesvári sertésragu   | 548.12   | 131.13 | 11.40 | 7.95  | 2.96  | 3.30   | 0.00 | 0.44 |  |  |
|                                                         |           | Bulgur                 | 963.85   | 230.59 | 7.37  | 3.58  | 0.46  | 45.52  | 0.66 | 0.52 |  |  |
|                                                         |           | Szilva                 | 158.55   | 37.93  | 0.64  | 0.00  | 0.00  | 8.16   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                         | U         | Zala felvágott         | 204.88   | 49.01  | 3.12  | 3.98  | 1.46  | 0.12   | 0.00 | 0.06 |  |  |
|                                                         |           | 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 |  |  |
|                                                         |           | Teljes kiörlésű kenyér | 494.67   | 118.34 | 4.63  | 0.61  | 0.04  | 23.44  | 0.00 | 0.49 |  |  |
|                                                         | Összesen: |                        | 4 176.08 | 999.05 | 45.16 | 31.88 | 11.84 | 134.09 | 7.65 | 3.40 |  |  |





|                                                      |   |                        |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|------------------------------------------------------|---|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 9/18/2026<br>péntek<br>(00481)<br>Gyermekek (4-6 év) | T | Gyümölcstea            | 138.26   | 33.08  | 0.03  | 0.01  | 0.00 | 7.98   | 6.99 | 0.01 |  |  |
|                                                      |   | Zöldpaprika            | 16.38    | 3.92   | 0.24  | 0.06  | 0.00 | 0.60   | 0.00 | 0.00 |  |  |
|                                                      |   | Sajtkrém               | 126.45   | 30.25  | 1.18  | 2.29  | 1.23 | 1.22   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                      |   | Egyenes kifli          | 570.99   | 136.60 | 4.70  | 0.35  | 0.13 | 28.50  | 0.00 | 0.79 |  |  |
|                                                      | E | Gyümölcsle             | 488.82   | 116.94 | 0.14  | 0.00  | 0.00 | 28.00  | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                      |   | Rakott burgonya        | 1 458.07 | 348.82 | 10.54 | 18.59 | 7.13 | 33.85  | 0.10 | 1.09 |  |  |
|                                                      |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67   | 118.34 | 4.63  | 0.61  | 0.04 | 23.44  | 0.00 | 0.49 |  |  |
|                                                      |   | Csemege uborka         | 28.77    | 6.88   | 0.30  | 0.05  | 0.00 | 1.30   | 0.00 | 0.25 |  |  |
|                                                      | U | Perec, sajtos          | 627.00   | 150.00 | 3.45  | 1.10  | 0.50 | 30.00  | 1.65 | 0.25 |  |  |
|                                                      |   | Összesen:              | 3 949.41 | 944.83 | 25.21 | 23.06 | 9.03 | 154.89 | 8.74 | 2.90 |  |  |

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

