



Tételes étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 07. 06. hétfő (00481) Gyermek (ovis)	<b>E</b> Zellerkrémleves	230,38	55,11	1,58	2,76	1,31	5,66	0,00	1,07		
	Levesgyöngy	161,03	38,52	0,58	2,67	0,32	2,99	0,00	0,07		
	Rántott halrúd	447,85	107,14	6,05	3,58	0,00	11,83	0,00	0,00		
	Kukoricás rizs	904,17	216,31	5,16	3,56	0,44	40,65	0,09	1,59		
	Joghurtos tartármártás	523,68	125,28	0,88	12,85	2,11	1,29	0,25	0,06		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	<b>U</b> Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	<b>V</b> Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Körözött	195,46	46,76	2,05	3,92	1,94	0,76	0,00	0,49		
	Teljes kiőrlésű kenyér	613,87	146,86	5,10	0,48	0,06	30,36	2,10	0,70		
	Összesen:	3 967,78	949,22	29,89	36,05	9,29	123,74	2,44	5,09		
2026. 07. 07. kedd (00481) Gyermek (ovis)	<b>E</b> Zöldborsó leves	326,22	78,04	3,10	3,22	0,38	8,97	0,00	1,23		
	Svéd húsgolyó	54,43	13,02	0,50	1,06	0,44	0,42	0,04	0,09		
	Petr. tört burgonyaköret	686,60	164,26	3,60	3,79	0,99	28,22	0,00	1,05		





2026. 07. 07. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Áfonyaszósz	67,30	16,10	0,01	0,00	0,00	3,96	3,06	0,00	
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	
		U	Párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34	
			Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,01	0,07	
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		V	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21	
			Stangli	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00	
			Összesen:	3 340,96	799,27	28,98	21,54	4,65	120,07	11,10	4,57	
		2026. 07. 08. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Tojásleves	264,26	63,22	2,16	4,02	0,62	4,54	0,00
	Chilis bab N			682,16	163,20	8,21	8,72	2,45	12,78	1,20	0,50	
	Párolt rizs			457,31	109,41	1,80	3,55	0,41	17,44	0,00	0,25	
	Tortilla chips chilis babhoz			182,50	43,66	1,14	0,57	0,09	8,93	0,00	0,02	
	Alma			145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
U	Sajt			187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29	
	Margarin			46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,01	0,07	
	Rozskenyér			484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53	
	Zöldpaprika			16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	





2026. 07. 08. szerda (00481) Gyermekek (ovis)		V	Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Vajkrém	285,77	68,37	0,45	7,20	3,48	0,36	0,00	0,00		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Összesen:	3 236,27	774,23	26,82	30,74	9,80	96,77	1,21	3,42		
2026. 07. 09. csütörtök (00481) Gyermekek (ovis)		E	Karfiolleves	252,58	60,43	1,91	3,12	0,36	6,07	0,05	1,43		
			Csirke nuggets	72,38	17,32	0,77	0,84	0,25	1,61	0,07	0,11		
			Bulgur köret	678,40	162,30	4,93	3,32	0,41	30,38	0,03	0,82		
			Uborka saláta G	62,81	15,03	0,26	0,03	0,00	3,43	3,00	0,01		
		U	Gépsonka	98,22	23,50	3,39	1,07	0,36	0,06	0,00	0,17		
			Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,01	0,07		
			Tejeskiórlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		V	Tej 1,5%	152,15	36,40	2,55	1,13	0,61	3,98	0,00	0,10		
			Kefír	103,64	24,79	2,55	0,08	0,04	3,45	0,00	0,23		
			Ókifli	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,79		
			Összesen:	2 588,62	619,30	26,26	12,10	2,50	102,99	3,16	4,31		





2026. 07. 10. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	<b>E</b>	Gulyásleves	628,63	150,39	10,66	6,62	1,59	11,68	0,00	1,33		
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		
			Morzásos nudli	1 397,15	334,25	9,94	3,12	0,32	64,71	0,00	1,41		
			Lekvár öntet G	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	28,52	0,00		
			Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		<b>U</b>	Pizzás csavart	587,29	140,50	2,50	6,50	0,00	15,50	0,00	0,00		
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		<b>V</b>	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Kalács	842,58	201,57	5,90	5,26	2,16	32,43	0,32	0,00		
			<b>Összesen:</b>	<b>4 890,27</b>	<b>1 169,93</b>	<b>36,90</b>	<b>24,39</b>	<b>5,30</b>	<b>194,86</b>	<b>43,83</b>	<b>3,41</b>		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietaetikus

.....  
Gazdaságvezető

