



Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 07. 13. hétfő	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Paradicsomleves	498,32	119,22	2,29	3,20	0,34	20,15	9,99	1,21		
			Rántott csirkemell	382,99	91,62	8,00	2,70	0,35	9,00	0,25	0,50		
			Petr. tört burgonyaköret	686,60	164,26	3,60	3,79	0,99	28,22	0,00	1,05		
			Amerikai káposztasaláta	418,89	100,21	0,65	9,11	1,77	3,73	2,00	0,06		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Diákcsemege	110,93	26,54	1,05	2,46	0,94	0,02	0,00	0,00		
			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		
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		V	Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kenőmájás	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Összesen:	3 586,77	858,08	28,96	30,19	7,39	115,95	12,25	4,56		
2026. 07. 14. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Daragaluska leves	306,56	73,34	1,90	3,53	0,45	8,30	0,00	1,20		
			Sült virsli	242,34	57,98	3,13	5,00	1,92	0,05	0,00	0,63		
			Zöldborsó főzelék	682,35	163,24	7,92	4,42	1,00	22,57	5,00	1,25		





2026. 07. 14. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,00	20,92	0,00	0,80		
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
		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		
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		V	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21		
			Ókifli	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,79		
			Összesen:	3 875,72	927,20	38,78	26,69	7,44	130,78	13,00	5,89		
2026. 07. 15. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Csirkepaprikás	658,07	157,43	13,92	8,79	2,62	5,47	0,00	1,13		
			Szarvacska tészta	907,84	217,19	7,50	4,48	0,63	36,45	0,00	1,49		
			Csemege ízesítésű uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
			Tárkonyos zöldségleves	555,05	132,79	3,29	9,37	2,82	8,56	0,00	1,45		
		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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	613,87	146,86	5,10	0,48	0,06	30,36	2,10	0,70		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		V	Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2026. 07. 15.	(00481) Gyermekek (ovis)	V	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Körözött	195,46	46,76	2,05	3,92	1,94	0,76	0,00	0,49		
			Összesen:	3 636,08	869,87	38,64	31,89	9,58	105,94	2,11	7,16		
2026. 07. 16.	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Gyümölcsleves	517,49	123,80	0,98	4,13	2,02	20,06	10,29	0,02		
			Olaszos szósz	389,10	93,09	9,84	2,28	0,38	8,16	2,50	0,99		
			Olaszos spagetti tészta	1 176,25	281,40	10,50	3,77	0,59	51,03	0,00	1,17		
			Sajtszórás	234,36	56,07	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	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		
			Teljeskiőrlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		V	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	16,84	0,37		
			Stangli	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00		
			Összesen:	4 217,63	1 009,02	43,60	22,89	8,70	154,85	29,64	4,74		





2026. 07. 17. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Lencseleves	626,24	149,82	7,56	5,10	1,18	18,18	0,50	1,06	    	
			Tejberizs	1 136,12	271,80	8,07	8,88	3,85	39,58	13,99	0,37		
			Kakaó szórás	246,93	59,07	0,24	0,28	0,17	13,82	13,69	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Sajtos bagel	522,50	125,00	4,00	3,10	0,00	4,00	0,00	0,00	  	
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		V	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Kukoricapehely	519,30	124,23	1,38	2,94	1,32	22,77	0,00	0,00		
			Összesen:	3 534,42	845,55	26,99	22,99	7,75	114,92	28,18	1,70		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

