



Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

	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. 09. 01. 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	 	
			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	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		
			Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64		
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	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:	3 775,26	903,18	36,75	25,97	6,11	128,52	13,00	5,80		
		2026. 09. 02. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Csontleves	122,17	29,23	1,59	1,25	0,01	3,00	0,00	1,25
Csigatészta levesbetét (S)	204,83				49,00	2,13	0,63	0,11	8,66	0,00	0,09		
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		





2026. 09. 02. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	E	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		
			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		
			Vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Összesen:	3 576,63	855,64	38,66	29,81	10,00	106,90	0,01	5,39		
2026. 09. 03. csütörtök	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Gyümölcsleves	517,49	123,80	0,98	4,13	2,02	20,06	10,29	0,02		
			Rakott burgonya	1 678,61	401,58	14,26	23,33	9,31	32,60	0,00	1,21		
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49		
		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		
			Teljeskiőrlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		V	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	16,84	0,37		





2026. 09. 03	(00481)	V	Ókifli	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,79	 	
			Összesen:	4 116,64	984,84	31,64	37,06	15,16	128,64	32,70	3,88		
2026. 09. 04. péntek	(00481) Gyermekek (ovis)	E	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		
			Tejbedara	1 266,70	303,04	9,71	10,14	4,44	42,87	15,98	0,41	 	
			Fahéj szórás	250,84	60,01	0,02	0,02	0,00	14,86	14,39	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	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		
		V	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Gabona párnácska, töltött	476,28	113,94	3,00	0,60	0,50	24,00	8,70	0,23	    	
			Összesen:	3 909,29	935,24	33,59	26,77	7,76	135,94	39,07	2,64		

Vigné Sági Katalin
Élelmezésvezető dietetikus

Diviánszky Ágnes Emese
Élelmezésvezető helyettes dietetikus

