



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 10. 05. hétfő	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Brokkoli krémleves	282,51	67,59	2,85	4,14	2,02	4,65	0,00	1,02		
			Sajtszórás	234,36	56,07	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36		
			Rántott csirkemell	382,99	91,62	8,00	2,70	0,35	9,00	0,25	0,50		
			Bulgur köret	678,40	162,30	4,93	3,32	0,41	30,38	0,03	0,82		
			Uborka saláta	70,17	16,79	0,40	0,04	0,00	3,68	3,00	0,01		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			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		
			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	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:	3 223,84	771,26	31,54	27,37	10,50	101,06	3,29	3,85		





2026. 10. 06. kedd	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Zöldborsó leves	326,22	78,04	3,10	3,22	0,38	8,97	0,00	1,23	  	
			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	Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			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		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		V	Gyümölcsös teafű	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Halkrém	534,50	127,87	3,37	12,22	1,93	0,96	0,00	0,22	    	
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Összesen:	4 017,18	961,05	43,82	31,46	7,05	123,99	2,51	5,24		
2026. 10. 07. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Tárkonyos zöldségleves	555,05	132,79	3,29	9,37	2,82	8,56	0,00	1,45	  	
			Vagdalt szelet	412,36	98,65	9,08	4,10	0,63	6,23	0,00	1,21	 	
			Burgonyafőzelék	611,52	146,30	3,80	3,27	1,54	24,86	0,00	1,21	 	
			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		





2026. 10. 07. szerda	(00481) Gyermekek (ovis)	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	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:	4 210,82	1 007,38	43,30	28,82	7,28	141,25	8,00	6,49		
2026. 10. 08. csütörtök	(00481) Gyermekek (ovis)	E	Lebbencs leves	353,96	84,68	2,28	1,71	0,18	14,76	0,00	1,22		
			Rakott karfiol	940,70	225,05	13,23	13,07	4,56	13,33	0,02	1,41		
			müzliszelet	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	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		
			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	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:	3 413,34	816,59	33,87	27,87	9,70	106,14	16,87	4,89		





2026. 10. 09. péntek	(00481) Gyermek (ovis)	E	Palócleves	614,83	147,09	8,67	8,13	2,95	9,51	0,00	1,06		
			Mák szórás	193,41	46,27	1,03	1,91	0,50	6,19	5,00	0,00		
			Tésztaköret	851,80	203,78	6,25	3,53	0,32	36,50	0,00	0,99		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Croissant, teljes őrlésű 60 g (S)	337,63	80,78	2,81	0,27	0,04	16,70	0,00	0,39		
			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:	3 000,30	717,78	25,88	19,47	6,36	108,24	5,00	2,71		

Vigné Sági Katalin
Élelmezésvezető dietetikus

Diviánszky Ágnes Emese
Élelmezésvezető helyettes dietetikus

