



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
6/15/2026 hétfő (00600) Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	R	Tej 2,8% 5/1	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.00		
		Fahéjas gabonapehely	635.04	151.92	3.60	0.80	7.01	32.40	12.00	0.32		
	E	Húsleves főtt hússal ovi	1 161.86	277.96	16.02	19.58	6.89	9.01	0.42	0.52		
		Csirke ragu	429.90	102.85	14.93	4.33	0.57	0.92	0.00	0.49		
		Tökfőzelék mir. ovi	804.71	192.52	3.67	11.56	2.24	18.15	0.00	0.13		
	U	Citromos tea ovi	122.43	29.29	0.08	0.02	0.00	7.12	6.99	0.00		
		Pogácsa kicsi sajtos	18 230.00	4 361.24	91.00	208.00	0.00	496.00	0.00	0.20		
		Összesen:	21 887.94	5 236.35	136.10	249.89	19.75	574.20	19.41	1.66		
6/16/2026 kedd (00600) Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	R	Waja margarin	92.50	22.13	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.13	0.00		
		Vadcseresznye tea	126.83	30.34	0.06	0.01	0.00	7.42	6.99	0.01		
		Zsemle teljes kiőrlésű	69.54	0.00	0.70	0.10	0.01	3.20	0.04	0.07		
		Tavaszi felvágott	306.78	73.39	4.14	5.85	2.20	0.95	0.32	0.60		
	E	Póréhagyma krémleves ovi	281.39	67.32	2.44	0.94	0.35	12.06	1.02	0.30		
		Napraforgómag, hántolt	243.67	58.29	2.25	4.90	0.00	1.23	0.00	0.00		
		Barackkal sült pulyka ovi	996.68	238.44	15.89	11.56	2.82	17.37	12.72	0.22		





6/16/2026 kedd (00600) Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	E	Burgonyapüré	926.41	221.63	5.47	7.30	2.32	32.68	0.03	0.23		
		Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
	U	Vajkrém 100g, magyaros	31.75	7.60	0.05	0.80	0.39	0.04	0.00	0.00		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.30	0.00		
		Rozsos kenyér*	609.00	145.69	4.80	0.54	0.12	28.80	0.00	0.36		
		Limonádé	171.34	40.99	0.03	0.05	0.00	9.77	9.59	0.00		
	Összesen:		4 119.61	968.91	36.83	34.94	8.22	127.23	31.14	1.80		
6/17/2026 szerda (00600) Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	R	Főtt virsli ovi	581.62	139.14	7.50	12.00	4.60	0.12	0.00	0.30		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.01	4.80	4.80	0.24		
		Bagett 65 g	674.69	160.64	5.79	8.00	0.00	18.20	0.00	0.10		
		Vadcsereznye tea	25.37	6.07	0.01	0.00	0.00	1.48	1.40	0.00		
	E	Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Zöldbaleves	517.91	123.90	3.77	5.35	0.70	15.01	0.04	0.40		
		Bolognai spagetti	1 899.65	454.46	28.87	16.73	6.72	46.56	4.58	0.47		
	U	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
		Graham kenyér	668.81	160.00	6.06	0.60	0.12	32.40	0.00	0.30		
		Citromos tea ovi	122.43	29.29	0.08	0.02	0.00	7.12	6.99	0.00		
		Párizsi	356.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.36		





17/202	00600												
6/18/2026 csütörtök (00600) Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	00600	U	Waja margarin	92.50	22.13	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00			
			Összesen:	5 135.72	1 227.86	57.86	52.83	14.90	130.63	17.81	2.22		
	R	Kakaó ovi	1 143.96	273.67	10.94	9.27	5.07	36.30	19.98	0.00			
		Kalács kakaós 500g	337.03	80.63	2.36	2.10	0.87	12.97	0.13	0.00			
		Vaj 80%	531.22	127.09	0.06	14.00	6.77	0.06	0.00	0.00			
	E	Sertésraguleves ovi	1 030.08	246.43	10.26	16.85	4.29	13.20	0.54	0.13			
		Serpenyős burg.kolbásszal	1 564.42	374.26	12.14	20.88	6.31	33.20	0.16	0.44			
		Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	1.14	0.30			
	U	Waja margarin	92.50	22.13	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00			
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.23	0.00			
		Citromos tea ovi	122.43	29.29	0.08	0.02	0.00	7.12	6.99	0.00			
		Kedvenc Izek Olasz felv. am.*	392.00	93.78	4.80	8.00	3.00	0.84	0.00	0.88			
		Rozsos kenyér*	609.00	145.69	4.80	0.54	0.12	28.80	0.00	0.36			
			Összesen:	5 881.73	1 407.11	46.16	74.31	26.43	134.95	29.17	2.11		





6/19/2026

péntek

(00600)

Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés

R	Kockasajt 8 db-os	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.40	0.35		
	Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.13	0.00		
	Citromos tea ovi	122.43	29.29	0.08	0.02	0.00	7.12	6.99	0.00		
	Zsemle rozsos 50 gr*	625.00	149.52	5.00	0.55	0.10	29.50	1.84	0.50		
	E	Vegyes gyümölcsleves ovi	396.30	94.81	1.48	1.84	0.96	17.47	6.99	0.10	
		Panírozott halrudak ovi	902.04	215.80	7.44	13.68	1.06	14.56	0.00	0.80	
		Párolt rizs	886.72	212.13	4.15	3.94	0.47	39.84	0.02	0.20	
		Tartármárt/kész majonézből/isk	1 161.25	277.81	1.32	28.48	5.53	3.68	2.00	0.06	
	U	Vadcseresznye tea	25.37	6.07	0.01	0.00	0.00	1.48	1.40	0.00	
		Croissant(különféle)	1 004.00	240.19	5.80	9.10	0.00	31.70	0.00	0.00	
Összesen:		5 389.68	1 289.40	28.92	62.64	11.09	146.26	19.77	2.01		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

