



Tételes étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/6/2026 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		
			Mézes gabonapehely	635.04	151.92	3.60	0.80	7.01	32.40	12.00	0.32		
		E	Csontleves tésztabetéttel ovi	326.68	78.15	3.64	2.12	0.33	11.34	0.57	0.13		
			Sült virsli ovi	721.95	172.72	7.50	15.71	5.02	0.12	0.00	0.30		
			Lencsefőzelék	2 573.57	615.69	33.75	16.62	3.81	82.07	2.40	0.43		
		U	Tejeskávét ovi	501.95	120.08	5.14	4.20	2.28	15.29	6.99	0.00		
			Croissant(különbféle)	1 004.00	240.19	5.80	9.10	0.00	31.70	0.00	0.00		
			Összesen:	6 267.19	1 499.32	66.23	54.15	21.49	183.52	21.96	1.18		
7/7/2026 kedd (00600)	Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	R	Edámi sajt	294.84	70.54	5.24	5.32	3.38	0.34	0.34	0.30		
			Waja margarin	92.50	22.13	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Zöldhagyma csomós	5.40	1.29	0.07	0.01	0.00	0.29	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér* szelet	595.80	142.54	4.92	0.84	0.24	26.40	0.00	0.42		
			Citromos tea ovi	122.43	29.29	0.08	0.02	0.00	7.12	6.99	0.00		
		E	Zellerkrémleves mir. ovi	495.35	118.50	2.39	8.93	2.34	6.83	0.00	0.59		
			Tarhonya köret ovi	1 556.52	372.37	13.60	10.50	1.47	55.43	0.00	0.26		
			Tökmag	257.67	61.64	3.39	5.15	0.00	0.36	0.00	0.00		





7/7/2026 kedd (00600) Gyermek 4-6 év normál 3	E	Sertéspörkölt	934.07	223.46	9.24	19.50	5.12	2.48	0.41	0.31		
		Görögdinnye	234.19	56.03	0.90	0.36	0.00	11.70	0.00	0.02		
		U Tej 2,8% 5/1	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.00		
		Méz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Vaj 80%	531.22	127.09	0.06	14.00	6.77	0.06	0.00	0.00		
		Kalács kakaós 500g	337.03	80.63	2.36	2.10	0.87	12.97	0.13	0.00		
		Összesen:	6 234.52	1 491.51	49.13	74.83	23.23	150.78	24.07	1.90		
7/8/2026 szerda (00600) Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	R	Vadcseresznye tea	25.37	6.07	0.01	0.00	0.00	1.48	1.40	0.00		
		Párizsi	356.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.36		
		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		
		Zsemle rozsos 50 gr*	625.00	149.52	5.00	0.55	0.10	29.50	1.84	0.50		
	E	Rizi-bizi	1 200.54	287.21	7.21	5.09	0.60	52.87	0.05	0.11		
		Reszelt csirkemáj ovi	678.81	162.39	10.60	11.27	1.80	4.44	0.51	0.59		
		Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	1.14	0.30		
		Pulykaragu leves	1 131.46	270.68	17.32	13.11	2.80	20.54	0.58	0.52		
	U	Tonhalkrém	152.52	36.49	4.60	1.85	0.14	0.19	0.10	0.10		
		Bagett 65 g	674.69	160.64	5.79	8.00	0.00	18.20	0.00	0.10		





7/8/2026	szerda	(00600)	Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	U	Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.13	0.00		
					Limonádé ovi	214.18	51.24	0.04	0.06	0.00	12.22	11.99	0.00		
					Összesen:	5 225.40	1 249.33	56.35	49.89	8.19	142.49	17.97	2.58		
	csütörtök	(00600)	Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	R	Citromos tea ovi	122.43	29.29	0.08	0.02	0.00	7.12	6.99	0.00		
					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		
					Bagett 65 g	674.69	160.64	5.79	8.00	0.00	18.20	0.00	0.10		
					Sertéssonka	208.00	49.76	6.00	2.40	1.00	1.00	0.00	0.60		
				E	Svéd húsgombóc +áfonyalekvár	4 486.23	1 073.26	29.24	86.50	23.62	35.91	14.76	0.46		
					Tört burgonya	833.50	199.40	3.75	6.80	0.78	30.00	0.00	0.41		
					Karfiolleves mir. ovi	433.61	103.73	3.72	5.08	1.35	10.67	0.01	0.21		
					Körte	132.91	31.80	0.24	0.18	0.00	7.20	0.00	0.00		
				U	Lilahagyma	66.18	15.83	0.48	0.04	0.00	3.32	0.83	0.00		
					Kenőmájas	527.69	126.24	6.36	11.08	5.07	0.12	0.00	0.28		
					Citromos tea ovi	122.43	29.29	0.08	0.02	0.00	7.12	6.99	0.00		
					Teljes kiőrlésű kenyér* szelet	595.80	142.54	4.92	0.84	0.24	26.40	0.00	0.42		
					Összesen:	8 310.71	1 987.44	60.96	123.49	32.06	147.57	29.71	2.48		





7/10/2026 péntek (00600) Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	R	Retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
		Zsemle rozsos 50 gr*	625.00	149.52	5.00	0.55	0.10	29.50	1.84	0.50		
		Kőrözött	330.89	79.16	5.16	5.49	2.21	2.17	1.13	0.01		
		Tej 2,8% 5/1	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.00		
	E	Zöldés ges rizottó sajttal	964.39	230.71	8.79	5.70	2.53	35.73	0.20	0.47		
		Cseresznye leves mir ovi	763.16	182.57	1.11	3.26	1.52	36.45	19.98	0.04		
	U	Gyümölcs joghurt	694.32	166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.10		
		Kifli (vízes)	536.95	128.46	5.67	2.60	1.49	20.45	0.13	0.03		
		Összesen:	4 430.89	1 060.01	38.36	29.01	14.02	157.79	45.73	1.18		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

