



Tételes étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/6/2026 hétfő (00602) Gyermek 4-6 év tejmentes 3 étk.		R	Rizsital (Rizstej)	390.00	93.30	0.56	1.94	0.24	18.34	8.20	0.06		
			Mazsola	240.27	57.48	0.48	0.00	0.00	13.00	13.00	0.00		
			Kukoricapehely (corn flakes)	692.40	165.65	1.84	3.92	1.76	30.36	0.00	0.00		
		E	Csontleves tésztabetéttel LÉ.	347.47	83.13	3.56	3.22	0.46	10.43	0.56	0.12		
			Sült virsli ovi	721.95	172.72	7.50	15.71	5.02	0.12	0.00	0.30		
			Lencsefőzelék	2 957.52	707.54	40.02	15.40	1.69	101.39	3.00	0.53		
		U	Rizsital (Rizstej)	390.00	93.30	0.56	1.94	0.24	18.34	8.20	0.06		
			Waja margarin	185.00	44.26	0.00	5.00	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		
			Félbarna kenyér	648.65	155.18	5.88	0.60	0.18	31.38	0.00	0.30		
			Összesen:	6 588.00	1 576.09	60.70	47.76	9.59	223.87	33.09	1.37		





7/7/2026 kedd (00602) Gyermek 4-6 év tejmentes 3 étk.	R	Sonkakrém	211.78	50.66	0.85	5.33	0.12	0.01	0.00	0.13		
		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	Zeller krémleves	467.44	111.83	1.76	7.03	0.84	10.17	0.87	0.50		
		Sertéspörkölt	934.07	223.46	9.24	19.50	5.12	2.48	0.41	0.31		
		Tészta köret gluténmentes	1 420.07	339.73	1.60	4.41	0.42	73.00	0.00	0.10		
		Görögdinnye	234.19	56.03	0.90	0.36	0.00	11.70	0.00	0.02		
	U	Waja margarin	92.50	22.13	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Rizsital (Rizstej)	390.00	93.30	0.56	1.94	0.24	18.34	8.20	0.06		
		Méz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Félbarna kenyér	648.65	155.18	5.88	0.60	0.18	31.38	0.00	0.30		
		Összesen:	5 395.83	1 290.87	25.94	42.54	7.16	197.09	32.67	1.84		





7/8/2026	szerda	(00602)	Gyermek 4-6 év tejmentes 3 étk.	R	Párizsi	445.62	106.61	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	0.45		
					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		
					Citromos tea ovi	122.43	29.29	0.08	0.02	0.00	7.12	6.99	0.00		
				E	Rizi-bizi	1 200.54	287.21	7.21	5.09	0.60	52.87	0.05	0.11		
					Resztelt csirkemáj LÉ, TM	836.68	200.16	16.60	12.38	2.23	5.34	0.51	0.35		
					Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	1.14	0.30		
					Pulykaragu leves	1 096.30	262.27	15.51	12.83	2.70	20.90	0.56	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		
					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:	5 534.29	1 323.23	61.80	52.56	9.21	149.41	23.54	2.43		





7/9/2026 csütörtök (00602) Gyermek 4-6 év tejmentes 3 étk.	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		
		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		
		Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.13	0.00		
	E	Svéd húsgombóc+áfony. mir	2 661.44	636.71	11.60	52.62	7.19	28.52	28.52	1.08		
		Tört burgonya	833.50	199.40	3.75	6.80	0.78	30.00	0.00	0.41		
		Karfiolleves tejfeh.mentes ovi	415.29	99.35	3.48	4.75	1.67	10.37	0.24	0.21		
		Körte	155.06	37.10	0.28	0.21	0.00	8.40	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:	6 489.75	1 551.81	43.12	89.31	15.95	141.08	43.70	3.10		





7/10/2026 péntek (00602) Gyermek 4-6 év tejmentes 3 étk.	R	Retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
		Magyaros magarinkrém	187.02	44.74	0.09	4.83	0.01	0.39	0.00	0.10		
		Rizsital (Rizstej)	390.00	93.30	0.56	1.94	0.24	18.34	8.20	0.06		
		Zsemle rozsos 50 gr*	625.00	149.52	5.00	0.55	0.10	29.50	1.84	0.50		
	E	Zöldés ges rizottó	956.77	228.89	6.55	2.63	0.30	44.40	0.00	0.40		
		Cseresznye leves mir. TM.	731.83	175.08	1.48	0.35	0.04	40.66	24.98	0.03		
	U	Kifli (vízes)	536.95	128.46	5.67	2.60	1.49	20.45	0.13	0.03		
		Csoki puding	338.72	81.03	0.20	0.69	0.08	18.43	14.86	0.02		
		Összesen:	3 778.47	903.93	19.79	13.61	2.26	172.61	50.01	1.17		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

