



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 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		
			Kukoricapehely (corn flakes)	692.40	165.65	1.84	3.92	1.76	30.36	0.00	0.00		
			Mazsola	240.27	57.48	0.48	0.00	0.00	13.00	13.00	0.00		
		E	Tárkonyos csirkeragu leves	1 739.46	416.14	29.71	10.79	3.47	49.46	0.08	0.60		
			Darásmetélt ízzel ovi	2 307.82	555.25	15.59	12.18	3.69	94.36	24.25	0.04		
		U	Vajkrém 100g, natur	31.75	7.60	0.05	0.80	0.39	0.04	0.00	0.00		
			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		
			Limonádé ovi	130.26	31.16	0.04	0.06	0.00	7.22	6.99	0.00		
			Összesen:	6 333.04	1 518.22	60.93	33.98	12.47	238.10	44.32	0.98		





9/22/2026 kedd	(00600) Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	R	Uborka(kígyó)	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.17	0.00		
			Tej 2,8% 5/1	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.00		
			Csirkesonka	615.22	147.18	6.88	13.20	5.26	0.04	0.00	0.40		
			Waja margarin	92.50	22.13	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Zsemle teljes kiőrlésű	522.50	125.00	0.70	0.10	0.01	3.20	0.04	0.07		
		E	Bácskai rizseshús ovi	2 000.87	478.68	15.87	23.92	6.21	49.40	0.68	0.51		
			Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.00	2.04	0.00	0.53		
			Lebbencsleves ovi	551.65	132.37	3.67	3.07	0.77	21.85	0.07	0.52		
		U	Túrós táska	1 050.00	251.20	8.60	4.80	0.00	41.30	0.00	0.00		
			Vadcseresznye tea	15.30	3.66	0.01	0.00	0.00	0.88	0.80	0.00		
			Összesen:	5 421.60	1 297.43	43.59	53.35	15.29	129.99	1.76	2.03		





9/23/2026 szerda (00600) Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	R	Mézes tea	10.25	2.45	0.04	0.01	0.00	0.51	0.49	0.00		
		Cserkészkolbász Tauris am*	643.80	154.02	7.02	13.17	4.76	2.20	0.00	1.08		
		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		
	E	Sertéspörkölt	934.07	223.46	9.24	19.50	5.12	2.48	0.41	0.31		
		Zöldségleves mir. ovi	348.87	83.46	2.72	2.43	0.32	12.50	0.15	0.10		
		Kelkáposzta főzelék ovi	882.57	211.14	6.43	9.84	1.17	23.76	0.00	0.30		
		Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	U	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		
		Citromos tea ovi	72.08	17.24	0.08	0.02	0.00	4.12	4.00	0.00		
		Pulykasonka	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.24		
		Waja margarin	92.50	22.13	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Összesen:	4 921.84	1 176.69	44.68	57.35	11.88	119.61	10.15	2.77		





9/24/2026 csütörtök (00600) Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	R	Vadcseresznye tea	15.30	3.66	0.01	0.00	0.00	0.88	0.80	0.00		
		Zala felv. Kedvenc ízek am.*	398.80	95.41	5.20	8.00	3.20	0.84	0.00	0.62		
		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 teljes kiőrlésű	522.50	125.00	0.70	0.10	0.01	3.20	0.04	0.07		
	E	Rántott csirkemell	1 530.81	366.22	20.06	21.59	2.80	22.49	0.82	0.64		
		Burgonyapüré	926.41	221.63	5.47	7.30	2.32	32.68	0.03	0.23		
		Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		Almaleves mir ovi	717.53	171.66	1.54	3.09	1.55	33.58	19.98	0.02		
	U	Waja margarin	92.50	22.13	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Citromos tea ovi	72.08	17.24	0.08	0.02	0.00	4.12	4.00	0.00		
		Edámi sajt	294.84	70.54	5.24	5.32	3.38	0.34	0.34	0.30		
		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:	5 438.48	1 301.08	45.08	51.38	13.44	135.12	26.37	2.19		





9/25/2026 péntek (00600) Gyermek 4-6 év normál 3 étkezés	R	Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.30	0.00		
		Citromos tea ovi	72.08	17.24	0.08	0.02	0.00	4.12	4.00	0.00		
		Vaj 80%	531.22	127.09	0.06	14.00	6.77	0.06	0.00	0.00		
		Kifli rozsos	1 015.87	243.03	8.52	9.51	0.00	30.56	0.00	0.63		
	E	Zellerkrémleves mir. ovi	495.35	118.50	2.39	8.93	2.34	6.83	0.00	0.59		
		Káposztás kocka	1 525.65	367.73	13.51	8.34	1.19	58.26	4.00	0.60		
	U	Citromos tea ovi	72.08	17.24	0.08	0.02	0.00	4.12	4.00	0.00		
		Pizzás csiga	512.00	122.49	3.50	3.30	0.00	18.80	0.00	0.84		
		Összesen:	4 257.01	1 021.16	28.62	44.24	10.30	123.95	12.30	2.66		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

