



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
2026. 09. 21. hétfő	(00602) Gyermek 4-6 év tejmentes 3 étk.	R	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		
			Rizsital (Rizstej)	390,00	93,30	0,56	1,94	0,24	18,34	8,20	0,06		
		E	Tárkonyos csirkeragu leves	1 231,01	294,50	23,40	6,76	1,26	24,61	0,10	0,64		
			Kukorica darás tészta lekvárra	2 568,45	614,46	7,99	3,24	0,31	136,46	36,38	0,16		
		U	Magyaros magarinkrém	187,02	44,74	0,09	4,83	0,01	0,39	0,00	0,10		
			Limonádé ovi	130,26	31,16	0,04	0,06	0,00	7,22	6,99	0,00		
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,12	32,40	0,00	0,30		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Összesen:	6 126,49	1 465,66	40,82	21,38	3,70	263,44	64,67	1,30		





2026. 09. 22. kedd (00602) Gyermek 4-6 év tejmentes 3 étk.											
2026. 09. 23. szerda (00602) Gyermek 4-6 év tejmentes 3 étk.	R	Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,17	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	
		Rizsital (Rizstej)	390,00	93,30	0,56	1,94	0,24	18,34	8,20	0,06	
	E	Bácskai rizseshús ovi	2 000,87	478,68	15,87	23,92	6,21	49,40	0,68	0,51	
		Káposzta saláta	95,38	22,82	1,10	0,17	0,02	4,04	0,00	0,10	
		Tésztaleves	408,89	97,82	2,51	2,99	0,39	14,97	0,00	0,30	
	U	Vadcseresznye tea	15,30	3,66	0,01	0,00	0,00	0,88	0,80	0,00	
		Gyümölcsrizs	1 957,63	468,33	5,03	3,38	0,33	103,75	52,32	0,08	
		Összesen:	6 117,95	1 463,62	33,06	48,24	12,46	195,30	62,21	1,52	
	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	
		Mustár vödörös	141,46	33,84	1,14	1,28	0,06	4,40	0,00	0,08	
		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 TM, LM	1 131,86	270,78	9,13	10,29	1,18	34,70	0,00	0,37	





2026. 09. 23. szerda (00602) Gyermek 4-6 év tejmentes 3 étk.	E	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		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:	5 309,62	1 269,46	48,36	59,02	11,94	134,99	5,35	2,70		
2026. 09. 24. csütörtök (00602) Gyermek 4-6 év tejmentes 3 étk.	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	Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		Corn flake-s bundában sült csi	1 804,08	431,60	17,13	30,19	4,47	22,18	0,00	0,47		
		Burgonyapüré	1 072,37	256,55	6,25	3,00	0,06	50,00	0,00	0,42		
		Almaleves	690,89	165,28	1,20	0,70	0,03	37,85	24,98	0,05		
	U	Citromos tea ovi	72,08	17,24	0,08	0,02	0,00	4,12	4,00	0,00		
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,30		





2026. 09. 25. péntek	(00602) Gyermek 4-6 év tejmentes 3 étk.	U	Padlizsánkrém	204,58	48,94	0,44	4,29	0,48	2,06	0,10	0,30	 	
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,13	0,00		
			Összesen:	5 648,31	1 351,27	37,79	49,76	8,43	158,12	30,28	2,24		
		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		
			Kifli rozsos	1 015,87	243,03	8,52	9,51	0,00	30,56	0,00	0,63		
			Waja margarin	185,00	44,26	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		E	Zeller krémleves	467,44	111,83	1,76	7,03	0,84	10,17	0,87	0,50	 	
			Káposztás kocka	1 274,39	304,88	2,73	5,33	0,56	60,86	4,00	0,49		
		U	Citromos tea ovi	72,08	17,24	0,08	0,02	0,00	4,12	4,00	0,00		
			Zsemle vizes 50 gr*	644,51	154,19	5,50	0,50	0,10	31,00	1,84	0,50		
			Sült zöldség mix	0,37	0,09	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01		
			Waja margarin	92,50	22,13	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	3 857,00	922,73	19,15	30,03	1,50	142,05	15,01	2,13		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

