



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2026. 04. 20. hétfő	(00483) Gyermek (felsős)	T	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
			Gabonapehely, kakaós	476,28	113,94	3,00	0,60	0,12	24,00	8,70	0,23		
		E	Karfiol krém leves	395,67	94,66	3,34	5,33	2,56	8,23	0,05	1,71	 	
			Bácskai rizseshús	1 747,49	418,06	20,80	11,54	2,70	57,21	0,00	2,63		
			Kölesgolyó	44,43	10,63	0,39	0,10	0,02	2,40	0,00	0,00		
			Mongol saláta	75,28	18,01	0,52	0,08	0,01	3,74	3,72	1,19	 	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Téliszalámi	130,16	31,14	1,51	2,77	1,06	0,02	0,00	0,26	 	
			Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,01	0,13		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Összesen:		3 914,54	936,50	39,82	26,37	8,51	133,82	12,48	6,89	
2026. 04. 21. kedd	(00483) Gyermek (felsős)	T	Citromos tea	175,98	42,10	0,12	0,03	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Vajkrém	285,77	68,37	0,45	7,20	3,48	0,36	0,00	0,00		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
		E	Fahéjas almás körteleves	701,82	167,90	1,03	4,55	2,23	30,32	17,98	0,02	 	





2026. 04. 21. kedd		(00483) Gyermekek (felsős)												
E	Svéd húsgolyó	68,04	16,28	0,62	1,33	0,55	0,53	0,06	0,11					
	Petr. tört burgonyaköret	924,95	221,28	4,90	4,94	1,28	38,32	0,00	1,56					
	Áfonyaszósz	126,97	30,38	0,02	0,01	0,00	7,48	6,11	0,10					
	U	Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56				
		Teljeskiőrlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58				
		Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:		3 568,60	853,75	20,27	24,82	10,65	135,33	34,14	3,46				
2026. 04. 22. szerda	T	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	16,84	0,37				
		Stangli	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00				
	E	Olasz zöldségleves	463,60	110,91	2,86	6,05	1,07	11,05	0,00	2,13				
		Vadas csirketokány	738,76	176,74	18,34	5,59	2,44	12,92	6,04	0,56				
		Tésztaköret orsó	1 281,25	306,52	9,63	4,64	0,47	56,21	0,00	1,65				
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
	U	Gépsonka	98,22	23,50	3,39	1,07	0,36	0,06	0,00	0,17				
		Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,01	0,13				
		Félbarna kenyér	486,49	116,38	4,41	0,45	0,00	23,54	0,00	0,90				
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
	Összesen:		4 377,84	1 047,34	48,33	25,51	7,35	154,12	22,89	6,93				





2026. 04. 23. csütörtök															
2026. 04. 24. péntek															
2026. 04. 23. csütörtök	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21				
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58				
		E	Tojásleves	452,43	108,24	3,06	7,06	0,98	7,99	0,09	2,21				
			Vagdalt pogácsa	783,28	187,39	17,60	7,36	1,15	12,46	0,00	1,93				
			Lencsefőzelék	1 067,42	255,36	14,24	6,28	2,53	35,18	4,40	1,60				
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40				
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00				
			U	Párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34			
		Margarin		93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,01	0,13				
		Rozskenyér		484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53				
		Retek		12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03				
		Összesen:			4 709,81	1 126,75	58,33	35,88	7,97	140,54	12,49	7,96			
		2026. 04. 24. péntek	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcsstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
					Kenőmájas	237,46	56,81	2,86	4,99	2,28	0,05	0,00	0,50		
Rozskenyér	484,22				115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53				
E	Tárkonyos zöldségleves			726,38	173,77	4,42	11,73	3,53	12,28	0,00	1,81				





2026. 04. 24. péntek (00483) Gyermek (felsős)	E	Csokiöntet piskótához	675,84	161,69	4,37	3,72	2,03	27,50	20,24	0,30		
		Piskótakocka	1 393,60	333,40	7,51	9,47	4,46	54,04	36,74	0,12		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Croissant, teljes őrlésű 60 g (S)	337,63	80,78	2,81	0,27	0,04	16,70	0,00	0,39		
		Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	Összesen:		4 206,34	1 006,31	27,17	31,44	12,49	151,79	66,97	3,72		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

