

Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2026. 04. 20. hétfő	(00484) Gyermek (15-18 év)	E	Székelykáposzta G	311,63	74,55	5,31	3,49	0,80	5,37	0,00	0,85	
			Tejföl öntet G	113,14	27,06	0,53	2,46	1,24	0,66	0,00	0,25	7
			Friss saláta	20,91	5,00	0,36	0,06	0,00	0,72	0,00	0,00	
			Karfiol krém leves G	57,47	13,74	0,48	0,79	0,38	1,14	0,00	0,25	1,7,(10)
			Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
			Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40	1
			Kölesgolyó	29,62	7,09	0,26	0,07	0,01	1,60	0,00	0,00	
			Bácskai rizseshús G	1 367,10	327,06	16,40	9,65	2,20	43,21	0,00	2,20	
			Mongol saláta	37,64	9,01	0,26	0,04	0,00	1,87	1,86	0,60	(10),(12)
2026. 04. 21. kedd	(00484) Gyermek (15-18 év)	E	Rántott gomba N (S) G	176,08	42,12	2,07	2,53	0,24	2,70	0,00	0,72	1
			Petrezselymes rizs G	412,65	98,72	1,95	1,74	0,20	18,67	0,03	0,67	(10)
			Joghurtos kukoricasaláta	648,69	155,19	3,06	10,31	1,50	12,18	1,25	0,06	3,7,10
			Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
			Teljes kiörlésű kenyér	102,31	24,48	0,85	0,08	0,01	5,06	0,35	0,12	1
			Fahéjas almás körteleves	360,82	86,32	0,54	2,38	1,16	15,47	8,99	0,01	7,(1)
			Svéd húsgolyó	89,81	21,48	0,82	1,76	0,72	0,69	0,07	0,14	
			Petr. tört burgonyaköret G	805,01	192,59	4,33	4,02	1,04	33,89	0,00	1,30	
Összesen:	2 731,56	653,48	13,83	23,02	4,87	95,90	13,74	3,08				
2026. 04. 22. szerda	(00484) Gyermek (15-18 év)	E	Olasz zöldségleves G	109,25	26,14	0,72	1,34	0,25	2,76	0,00	0,53	1,9
			Reszelt csirkemáj G	272,54	65,20	5,84	3,29	0,65	2,97	0,00	0,17	1
			Bulgur köret G	237,44	56,80	1,72	1,16	0,14	10,63	0,01	0,29	1,(10)
			Céklasaláta	53,08	12,70	0,26	0,02	0,00	2,78	2,78	0,25	
			Burgonyasaláta, almás zelleres	151,21	36,17	0,50	2,45	0,50	2,91	0,31	0,27	3,7,9,10
			Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
			Félbarna kenyér	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Vadas csirketokány G	577,28	138,10	13,92	4,41	1,89	10,42	4,93	0,46	1,7,10,(3)
Tésztaköret orsó G	1 201,34	287,40	9,00	4,42	0,46	52,56	0,00	1,65	1			

2026. 04. 23. csütörtök												
2026. 04. 24. péntek	(00484) Gyermek (15-18 év)	E	Tojásleves G	67,88	16,24	0,45	1,05	0,14	1,19	0,01	0,33	1,3,(10)
		Parajos penne sajttal	1 242,62	297,27	11,31	11,83	8,71	35,97	0,00	1,54	1,7	
		Friss saláta	26,65	6,37	0,37	0,06	0,00	1,03	0,00	0,03		
		Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
		Vagdalt pogácsa G	939,93	224,86	21,12	8,83	1,38	14,95	0,00	2,31	1,3	
		Lencsefőzelék G	372,87	89,20	4,96	2,25	0,90	12,15	1,50	0,57	1,7,10,(3)	
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40	1	
		Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	7	
2026. 04. 24. péntek	(00484) Gyermek (15-18 év)	E	Tárkonyos zöldségleves	181,59	43,44	1,10	2,93	0,88	3,07	0,00	0,45	1,3,7
		Tojásos galuska G	809,98	193,77	8,06	5,47	0,91	26,90	0,00	0,85	1,3	
		Saláta ecetes páclé	15,12	3,61	0,00	0,00	0,00	0,90	0,90	0,09		
		Saláta, jégsaláta	20,72	4,96	0,42	0,09	0,00	0,60	0,00	0,01		
		Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
		Rozskenyér	107,60	25,74	1,01	0,18	0,03	4,99	0,00	0,12	1	
		Piskótakocka	1 045,20	250,05	5,63	7,10	3,35	40,53	27,55	0,09	1,3	
		Csokiöntet piskótához G	811,00	194,02	5,24	4,46	2,43	33,00	24,28	0,36	7,(1)	