



Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 06. 01. hétfő (00483) Gyermek (felsős)	T Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
	Kalács	674,06	161,26	4,72	4,21	1,73	25,94	0,26	0,00		
	E Burgonyaleves	621,34	148,65	3,00	5,95	0,68	20,25	0,00	1,86		
	Rántott halrúd	706,23	168,95	9,53	5,64	0,00	18,66	0,00	0,00		
	Tavaszi rizsköret	1 099,59	263,06	6,86	2,38	0,27	52,96	0,00	1,49		
	Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Diákcsemege	110,93	26,54	1,05	2,46	0,94	0,02	0,00	0,00		
	Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,01	0,13		
	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:		4 394,59	1 051,35	36,33	26,77	5,51	162,89	5,07	4,70	
2026. 06. 02. kedd (00483) Gyermek (felsős)	T Gyümölcsstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
	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		





2026. 06. 02. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	E	Tojásleves	452,43	108,24	3,06	7,06	0,98	7,99	0,09	2,21		
			Röszti	437,62	104,69	1,61	3,84	0,64	15,81	0,00	0,04		
			Zöldborsó főzelék	895,11	214,14	10,14	6,34	1,39	28,66	5,99	1,86		
			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	Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	4 137,65	989,87	35,87	34,75	7,82	131,20	16,08	6,66		
		2026. 06. 03. szerda	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21
	Ókifli			570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,79		
E	Daragaluska leves			435,35	104,15	2,42	4,98	0,60	12,15	0,00	1,79		
	Paprikás burgonya			1 646,20	393,83	14,11	19,97	5,89	38,27	0,00	3,16		
	Félbarna kenyér			216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		
	Céklasaláta			106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49		
	Alma			145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
U	Főtt tojás			276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	Margarin			93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,01	0,13		





2026. 06. 03.	(00483) Gyermek (felsős)	U	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:	4 461,75	1 067,41	39,99	36,70	10,14	141,70	13,56	7,68				
2026. 06. 04. csütörtök	(00483) Gyermek (felsős)	T	Citromos tea	175,98	42,10	0,12	0,03	0,00	10,16	9,99	0,00				
			Kenőmájas	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55				
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53				
		E	Gyümölcsleves	812,87	194,47	1,43	6,17	3,04	32,41	16,98	0,03				
			Csirkepörkölt	870,65	208,29	18,66	9,95	1,68	10,73	0,00	2,01				
			Szarvacska tészta	1 281,50	306,58	10,50	6,56	0,91	51,03	0,00	2,20				
			Csemege ízesítésű uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96				
		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				
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
		Összesen:	4 608,10	1 102,42	46,69	33,11	9,34	152,30	26,98	7,48					





2026. 06. 05. péntek (00483) Gyermekek (felsős)	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	Gulyásleves	921,84	220,54	13,82	10,49	2,25	17,15	0,00	1,98		
		Tejbedara	1 523,07	364,37	11,11	12,42	5,28	51,60	20,18	0,66		
		Fahéj szórás	334,46	80,01	0,03	0,03	0,01	19,82	19,18	0,00		
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Sajtos bagel	1 045,00	250,00	8,00	6,20	0,00	8,00	0,00	0,00		
		Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		Összesen:	5 280,91	1 263,38	44,65	34,62	9,89	158,64	56,20	4,48		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

