

Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsirsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2026. 06. 01. hétfő	(00484) Gyermek (15-18 év)	E Burgonyaleves G	124,26	29,73	0,60	1,19	0,13	4,05	0,00	0,37	1,9
		Rántott halrúd G	564,98	135,16	7,62	4,51	0,00	14,92	0,00	0,00	1,4,(2),(14)
		Tavaszi rizsköret G	643,96	154,06	3,93	1,58	0,18	30,68	0,00	0,89	
		Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	3,60	0,32	
		Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
		Székelykáposzta G	415,51	99,40	7,08	4,66	1,06	7,16	0,00	1,14	
		Tejföl öntet G	282,87	67,67	1,33	6,15	3,11	1,67	0,00	0,63	7
		Félbarna kenyér	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Amerikai káposztasaláta	523,62	125,27	0,82	11,40	2,22	4,66	2,50	0,08	3,7,10
2026. 06. 02. kedd	(00484) Gyermek (15-18 év)	E Tojásleves G	67,88	16,24	0,46	1,06	0,15	1,20	0,01	0,33	1,3,(10)
		Röszti G	350,10	83,75	1,29	3,07	0,51	12,65	0,00	0,03	
		Zöldborsó főzelék G	303,26	72,55	3,50	2,14	0,44	9,66	1,80	0,62	1,7
		Félbarna kenyér	162,16	38,79	1,47	0,15	0,00	7,85	0,00	0,30	1
		Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	7
		Tarhonyáshús G	1 465,94	350,71	20,53	12,75	2,76	38,00	0,00	2,38	1
		Csalamádé	16,63	3,98	0,22	0,04	0,00	0,68	0,00	0,18	(12)
		Friss saláta	27,61	6,61	0,35	0,09	0,00	1,07	0,06	0,01	9
2026. 06. 03. szerda	(00484) Gyermek (15-18 év)	E Daragaluska leves G	67,79	16,22	0,41	0,79	0,10	1,82	0,00	0,27	1,3
		Paprikás burgonya G	1 055,93	252,62	8,72	12,91	3,63	24,67	0,00	2,08	
		Félbarna kenyér	162,16	38,79	1,47	0,15	0,00	7,85	0,00	0,30	1
		Céklasaláta	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	4,17	0,37	
		Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
		Rántott csirkeszárny	103,73	24,82	1,67	1,66	1,34	0,77	0,06	0,20	1,(6),(7),(9)
		Kuskusz	253,73	60,70	2,05	0,13	0,02	12,43	0,04	0,16	1,(10)
		Joghurtos kukoricasaláta	324,35	77,60	1,53	5,16	0,75	6,09	0,63	0,03	3,7,10

2026. 06. 04. csütörtök												
2026. 06. 05. péntek	(00484) Gyermekek (15-18 év)	E	Gyümölcsleves G	325,26	77,82	0,57	2,47	1,22	12,97	6,79	0,01	7,(1)
			Csirkepörkölt G	783,59	187,46	16,79	8,96	1,51	9,66	0,00	1,81	1
			Szarvacska tészta G	833,63	199,43	7,20	3,30	0,49	34,99	0,00	1,48	1
			Csemege ízesítésű uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72	10
			Rántott gomba N (S) G	88,04	21,06	1,04	1,27	0,12	1,35	0,00	0,36	1,3
			Petr. tört burgonyaköret G	460,01	110,05	2,48	2,30	0,60	19,37	0,00	0,75	
			Friss saláta	20,91	5,00	0,36	0,07	0,00	0,73	0,00	0,01	
2026. 06. 05. péntek	(00484) Gyermekek (15-18 év)	E	Gulyásleves G	438,50	104,90	6,52	5,10	1,08	7,97	0,00	0,89	1,3,9
			Tejbedara G	1 297,06	310,30	9,50	10,39	4,46	44,32	17,74	0,62	1,7
			Fahéj szórás G	267,57	64,01	0,02	0,02	0,01	15,86	15,34	0,00	
			Félbarna kenyér	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
			Káposztás tészta G	617,81	147,80	3,95	2,57	0,26	26,87	6,29	1,50	1
			Porcukor G	100,70	24,09	0,00	0,00	0,00	5,99	5,99	0,00	
			Görögsaláta	79,38	18,99	1,16	1,13	0,58	1,02	0,00	0,18	7