



2026. 10. 19.

hétfő

(00483)

Gyermekek (felsős)

## Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

|                     | Diéta                    |   | Étlap tétel             | Energia (KJ) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---------------------|--------------------------|---|-------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2026. 10. 19. hétfő | (00483) Gyermek (felsős) | T | Tej 1,5%                | 304,29       | 72,80          | 5,10        | 2,25     | 1,22           | 7,95           | 0,00      | 0,20   |            |          |
|                     |                          |   | Gabonagolyó             | 476,28       | 113,94         | 3,00        | 0,60     | 0,50           | 24,00          | 8,70      | 0,23   |            |          |
|                     |                          | E | Karfiolleves            | 30,61        | 7,32           | 0,24        | 0,38     | 0,04           | 0,74           | 0,01      | 0,17   |            |          |
|                     |                          |   | Gyroszús                | 94,68        | 22,65          | 2,40        | 1,44     | 0,48           | 0,21           | 0,00      | 0,12   |            |          |
|                     |                          |   | Tökfőzelék              | 172,26       | 41,21          | 0,89        | 1,89     | 0,60           | 5,07           | 1,00      | 0,37   |            |          |
|                     |                          |   | Rántott hagymakarika    | 17,84        | 4,27           | 0,07        | 0,21     | 0,09           | 0,49           | 0,07      | 0,01   |            |          |
|                     |                          |   | Bulgur köret            | 525,38       | 125,69         | 4,43        | 0,73     | 0,11           | 27,34          | 0,03      | 0,73   |            |          |
|                     |                          |   | Joghurtos tartármártás  | 374,65       | 89,63          | 0,66        | 9,07     | 1,51           | 1,18           | 0,38      | 0,05   |            |          |
|                     |                          |   | Amerikai káposztasaláta | 314,17       | 75,16          | 0,49        | 6,83     | 1,33           | 2,80           | 1,50      | 0,05   |            |          |
|                     |                          |   | Félbarna kenyér         | 108,11       | 25,86          | 0,98        | 0,10     | 0,00           | 5,23           | 0,00      | 0,20   |            |          |
|                     |                          |   | Alma                    | 101,79       | 24,35          | 0,28        | 0,28     | 0,00           | 4,90           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                     |                          | 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   |            |          |
|                     |                          |   | Teljeskiőrlésű zsemle   | 532,64       | 127,43         | 5,00        | 0,89     | 0,00           | 24,70          | 0,00      | 0,58   |            |          |
|                     |                          |   | Paradicsom              | 18,31        | 4,38           | 0,20        | 0,04     | 0,01           | 0,80           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                     |                          |   |                         | Összesen:    | 3 297,70       | 788,92      | 25,54    | 29,89          | 7,59           | 105,45    | 11,70  | 3,19       |          |





|                       |                               |   |                    |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-----------------------|-------------------------------|---|--------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 10. 20.<br>kedd | (00483)<br>Gyermekek (felsős) | T | Kakaó              | 475,84   | 113,84   | 5,68  | 2,68  | 1,47 | 16,61  | 7,99  | 0,21 |  |  |
|                       |                               |   | Stangli            | 540,54   | 129,32   | 4,90  | 0,50  | 0,00 | 26,15  | 0,00  | 1,00 |  |  |
|                       |                               | E | Zellerkrémleves    | 52,27    | 12,50    | 0,36  | 0,61  | 0,29 | 1,33   | 0,00  | 0,24 |  |  |
|                       |                               |   | Tarhonyáshús       | 937,76   | 224,35   | 13,16 | 7,81  | 1,71 | 25,08  | 0,00  | 1,53 |  |  |
|                       |                               |   | Paradicsom mártás  | 312,81   | 74,84    | 1,11  | 2,25  | 0,24 | 12,46  | 7,25  | 0,91 |  |  |
|                       |                               |   | Húsgombóc          | 474,02   | 113,40   | 12,33 | 1,85  | 0,46 | 11,72  | 0,05  | 1,62 |  |  |
|                       |                               |   | Főtt burgonyaköret | 388,03   | 92,83    | 2,48  | 0,20  | 0,03 | 19,80  | 0,00  | 0,68 |  |  |
|                       |                               |   | Levesgyöngy        | 115,02   | 27,52    | 0,42  | 1,91  | 0,23 | 2,14   | 0,00  | 0,05 |  |  |
|                       |                               |   | Csalamádé          | 24,95    | 5,97     | 0,33  | 0,06  | 0,00 | 1,02   | 0,00  | 0,27 |  |  |
|                       |                               |   | Túró Rudi          | 458,89   | 109,78   | 4,20  | 5,40  | 0,00 | 10,20  | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                       |                               |   | Friss saláta       | 54,18    | 12,96    | 0,55  | 0,14  | 0,02 | 2,34   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                       |                               |   | Alma               | 72,71    | 17,39    | 0,20  | 0,20  | 0,00 | 3,50   | 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 |  |  |
|                       |                               |   | Rozskenyér         | 484,22   | 115,84   | 4,55  | 0,81  | 0,14 | 22,46  | 0,00  | 0,53 |  |  |
|                       |                               |   | Uborka             | 9,83     | 2,35     | 0,20  | 0,02  | 0,00 | 0,34   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                       |                               |   | Összesen:          | 4 605,00 | 1 101,68 | 51,53 | 29,35 | 6,20 | 155,18 | 15,30 | 7,20 |  |  |





|                         |                               |   |                          |          |        |       |       |      |        |       |      |  |  |
|-------------------------|-------------------------------|---|--------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 10. 21.<br>szerda | (00483)<br>Gyermekek (felsős) | T | Citromos tea             | 175,98   | 42,10  | 0,12  | 0,03  | 0,00 | 10,16  | 9,99  | 0,00 |  |  |
|                         |                               |   | Csirkemellsonka          | 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 |  |  |
|                         |                               |   | Rozskenyér               | 484,22   | 115,84 | 4,55  | 0,81  | 0,14 | 22,46  | 0,00  | 0,53 |  |  |
|                         |                               | E | Kelkáposztaleves         | 79,93    | 19,12  | 0,49  | 1,09  | 0,32 | 1,79   | 0,00  | 0,17 |  |  |
|                         |                               |   | Svéd húsgolyó            | 104,79   | 25,07  | 0,96  | 2,05  | 0,85 | 0,81   | 0,09  | 0,18 |  |  |
|                         |                               |   | Petr. tört burgonyaköret | 331,47   | 79,30  | 1,78  | 1,61  | 0,42 | 14,06  | 0,00  | 0,55 |  |  |
|                         |                               |   | Gombapaprikás            | 204,93   | 49,03  | 2,83  | 2,50  | 0,73 | 3,73   | 0,00  | 0,42 |  |  |
|                         |                               |   | Szarvacska tészta        | 512,60   | 122,63 | 4,20  | 2,62  | 0,36 | 20,41  | 0,00  | 0,88 |  |  |
|                         |                               |   | Áfonyaöntet              | 50,79    | 12,15  | 0,01  | 0,00  | 0,00 | 2,99   | 2,44  | 0,04 |  |  |
|                         |                               |   | Alma                     | 72,71    | 17,39  | 0,20  | 0,20  | 0,00 | 3,50   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                         |                               |   | Friss saláta             | 32,89    | 7,87   | 0,64  | 0,13  | 0,00 | 1,03   | 0,00  | 0,02 |  |  |
|                         |                               |   | Sajt                     | 187,49   | 44,85  | 3,32  | 3,37  | 2,14 | 0,19   | 0,00  | 0,29 |  |  |
|                         |                               |   | Margarin                 | 93,00    | 22,25  | 0,01  | 2,45  | 0,67 | 0,01   | 0,01  | 0,13 |  |  |
|                         |                               |   | Barna 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:                | 3 071,04 | 734,70 | 27,75 | 21,33 | 6,66 | 106,51 | 12,54 | 4,10 |  |  |





|                            |                               |   |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------|-------------------------------|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 10. 22.<br>csütörtök | (00483)<br>Gyermekek (felsős) | T | Ivójoghurt                 | 520,74   | 124,58   | 4,19  | 4,34  | 2,34  | 16,84  | 16,84 | 0,37 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                            |                               |   | Ókifli                     | 570,99   | 136,60   | 4,70  | 0,35  | 0,13  | 28,50  | 0,00  | 0,79 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|                            |                               | E | Almalé, 100%-os 0,2 dl (S) | 495,02   | 118,43   | 0,02  | 0,00  | 0,00  | 29,33  | 29,33 | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                               |   | Hot dog                    | 2 738,55 | 655,16   | 23,61 | 26,73 | 10,10 | 79,28  | 7,91  | 4,10 |       |  |
|                            |                               |   | Alma                       | 145,41   | 34,79    | 0,40  | 0,40  | 0,00  | 7,00   | 0,00  | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                               | U | Kukorica                   | 267,96   | 64,11    | 2,35  | 0,80  | 0,12  | 11,80  | 0,00  | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                               |   | Összesen:                  | 4 738,67 | 1 133,67 | 35,27 | 32,62 | 12,69 | 172,75 | 54,08 | 5,28 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|                            |                               |   |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

Vigné Sági Katalin  
Élelmezésvezető dietetikus

Diviánszky Ágnes Emese  
Élelmezésvezető helyettes dietetikus

