



Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 10. 19. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tejes zabkása szórattal *	619,77	148,27	5,02	2,76	1,33	25,66	16,23	0,12	1,7	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Szőlő	168,52	40,32	0,30	0,15	0,00	9,05	0,00	0,00		
			Korpovit keksz	292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves gazdagon	452,78	108,32	3,66	2,51	0,32	17,47	0,00	0,46	1,3,9	
			Bolognai spagetti sajttal*	1 265,57	302,77	17,96	7,73	2,70	40,12	0,00	0,35	1,7	
		U	Gépsonka	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	(1),(6),(7)	
			Delma vitaminos margarin	122,81	29,38	0,26	3,00	1,68	0,30	0,00	0,01	7	
			Teljes kiörlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10		
			Összesen:	3 838,76	848,40	42,22	19,80	6,87	141,08	16,39	1,31		
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R	Tejes zabkása szórattal	869,03	207,90	7,94	4,26	2,16	34,21	21,04	0,21	1,7	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Szőlő	168,52	40,32	0,30	0,15	0,00	9,05	0,00	0,00		
			Korpovit keksz	292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves gazdagon	454,43	108,72	3,67	2,51	0,32	17,55	0,00	0,46	1,3,9	
			Bolognai spagetti sajttal	1 266,57	303,01	17,97	7,74	2,70	40,16	0,00	0,35	1,7	
		U	Gépsonka	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	(1),(6),(7)	
			Delma vitaminos margarin	122,81	29,38	0,26	3,00	1,68	0,30	0,00	0,01	7	
			Teljes kiörlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10		
			Összesen:	4 090,67	908,67	45,16	21,31	7,70	149,75	21,20	1,40		





2026. 10. 20. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Citromos tea	18,69	4,47	0,01	0,01	0,00	1,05	1,00	0,00		
			Kenőmájás	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,30	(1),(6),(7),(10)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Szilva	125,83	30,10	0,35	0,09	0,00	6,55	0,00	0,01		
			sós keksz	10,61	2,54	0,03	0,14	0,06	0,28	0,16	0,00	1,7,(3),(5),(6),(12)	
		E	Vajasgaluska leves*	407,25	97,43	3,79	0,49	0,07	19,19	0,00	0,38	1,3,9	
			Sárgarépa főzelék *	577,32	138,11	2,87	7,40	2,18	14,58	0,00	0,55	1,7,9	
			Sertés pörkölt *	498,95	119,37	11,00	6,91	1,76	3,12	0,00	0,22		
		U	Sajtkrém	494,37	118,27	8,68	9,33	5,08	0,37	0,00	0,06	7,(1)	
			Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1	
			Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01		
			Összesen:	3 134,27	749,82	36,19	30,77	11,87	80,72	1,32	1,66		
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Citromos tea	18,69	4,47	0,01	0,01	0,00	1,05	1,00	0,00		
			Kenőmájás	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,30	(1),(6),(7),(10)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Szilva	125,83	30,10	0,35	0,09	0,00	6,55	0,00	0,01		
			sós keksz	10,61	2,54	0,03	0,14	0,06	0,28	0,16	0,00	1,7,(3),(5),(6),(12)	
		E	Vajasgaluska leves	412,77	98,75	3,89	0,58	0,10	19,20	0,00	0,38	1,3,9	
			Sárgaborsó főzelék	918,90	219,83	11,98	4,55	0,57	32,47	0,00	0,25	1,9	
			Sertés pörkölt	498,95	119,37	11,00	6,91	1,76	3,12	0,00	0,22		
		U	Sajtkrém	602,28	144,09	10,85	11,25	6,25	0,45	0,00	0,07	7,(1)	
			Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1	
			Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01		
			Összesen:	3 589,28	858,68	47,57	29,93	11,46	98,70	1,32	1,37		





2026. 10. 21. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
			Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01		
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Körte	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Puffasztott lencse	20,32	4,86	0,17	0,19	0,00	0,61	0,00	0,01	1,3,7,(8),(11)	
		E	Húsleves*	646,31	154,62	12,03	3,89	1,26	17,53	0,00	0,56	1,3,9	
			Főtt csirkemell*	230,83	55,22	12,35	0,50	0,12	0,26	0,00	0,08	9,(1)	
			Meggymártás*	737,29	176,39	3,57	3,55	1,62	31,64	6,99	0,05	1,7,(6),(8),(12)	
			Piritott dara*	1 032,72	247,06	5,64	5,24	0,53	44,04	0,00	0,00	1	
		U	Zala felvágott	204,88	49,01	3,12	3,98	1,46	0,12	0,00	0,50	(1),(6),(7)	
			Delma vitaminos margarin	122,81	29,38	0,26	3,00	1,68	0,30	0,00	0,01	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	4 749,11	1 136,14	53,77	28,75	8,72	163,07	12,31	1,49		
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
			Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01		
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Körte	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Puffasztott lencse	20,32	4,86	0,17	0,19	0,00	0,61	0,00	0,01	1,3,7,(8),(11)	
		E	Húsleves	646,31	154,62	12,03	3,89	1,26	17,53	0,00	0,46	1,3,9	





2026. 10. 21. szerda	(00487) Gyermekek (4-6 év)	E	Főtt csirkemell	230,83	55,22	12,35	0,50	0,12	0,26	0,00	0,08	9,(1)	
			Meggy mártás	737,29	176,39	3,57	3,55	1,62	31,64	6,99	0,05	1,7,(6),(8),(12)	
			Piritott dara	1 032,72	247,06	5,64	5,24	0,53	44,04	0,00	0,00	1	
		U	Zala felvágott	204,88	49,01	3,12	3,98	1,46	0,12	0,00	0,50	(1),(6),(7)	
			Delma vitaminos margarin	122,81	29,38	0,26	3,00	1,68	0,30	0,00	0,01	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
		Összesen:		4 751,40	1 136,69	53,78	28,75	8,72	163,16	12,31	1,39		
2026. 10. 22. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Karamell	545,83	130,58	5,10	4,20	2,28	17,94	9,99	0,17	7	
			Kalács	53,75	12,86	0,19	0,62	0,00	1,55	0,00	0,00		
			Ráma kenőmargarin	31,96	7,65	1,41	0,05	0,03	0,38	0,00	0,01	7	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00		
			Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00		
		E	Sütőtök krémleves*	462,08	110,54	2,10	2,15	0,98	20,56	4,00	0,04	1,7,(6),(8),(12)	
			Tavaszi rizseshús*	1 600,65	382,93	17,55	10,01	2,12	55,05	0,00	0,12		
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
		U	Füstölt sajt	474,39	113,49	1,65	11,55	6,87	0,60	0,00	0,26	7,(1)	
			Delma vitaminos margarin	122,81	29,38	0,26	3,00	1,68	0,30	0,00	0,01	7	
			Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,01	1	
			Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
		Összesen:		4 310,34	1 031,17	30,33	50,78	16,38	111,34	13,99	1,83		
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Karamell	545,83	130,58	5,10	4,20	2,28	17,94	9,99	0,17	7	
			Kalács	53,75	12,86	0,19	0,62	0,00	1,55	0,00	0,00		
			Ráma kenőmargarin	31,96	7,65	1,41	0,05	0,03	0,38	0,00	0,01	7	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00		
			Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00		
		E	Sütőtök krémleves	534,56	127,88	2,54	2,48	1,14	23,70	5,00	0,04	1,7,(6),(8),(12)	





2026. 10. 22. csütörtök	(00487) Gyermekek (4-6 év)	E	Tavaszi rizseshús	1 600,65	382,93	17,55	10,01	2,12	55,05	0,00	0,22		
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	10	
		U	Füstölt sajt	474,39	113,49	1,65	11,55	6,87	0,60	0,00	0,26	7,(1)	
			Delma vitaminos margarin	122,81	29,38	0,26	3,00	1,68	0,30	0,00	0,01	7	
			Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,01	1	
			Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	4 382,82	1 048,51	30,77	51,11	16,54	114,48	14,99	1,93		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

