



## Tételes étlap 2026.07.27. - 2026.08.02.

|                        | 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. 07. 27.<br>hétfő | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) | T | Tea Instant I*                 | 191,55       | 45,83          | 0,93        | 0,05     | 0,01           | 10,33          | 10,29     | 0,16   |            |          |
|                        |                                |   | Margarin, csészés 32% zsírt.   | 213,18       | 51,00          | 0,00        | 5,00     | 1,40           | 0,00           | 0,00      | 0,12   |            |          |
|                        |                                |   | Soproni felvágott              | 279,89       | 66,96          | 2,74        | 6,16     | 2,29           | 0,06           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                |   | Rozsos kenyér                  | 506,50       | 121,17         | 3,30        | 0,40     | 0,05           | 25,00          | 0,25      | 0,75   |            |          |
|                        |                                | E | Zöldborsóleves I*              | 555,60       | 132,92         | 5,55        | 4,37     | 0,49           | 17,57          | 0,01      | 0,90   |            |          |
|                        |                                |   | Aszalt gyüm. pudingos csiga I* | 2 583,53     | 618,07         | 19,55       | 9,60     | 3,92           | 112,97         | 26,43     | 0,22   |            |          |
|                        |                                |   | Görögdinnye                    | 260,21       | 62,25          | 1,00        | 0,40     | 0,00           | 13,00          | 0,00      | 0,02   |            |          |
|                        |                                | U | Grissini 65g                   | 1 051,48     | 251,55         | 5,99        | 7,00     | 3,78           | 31,88          | 2,97      | 1,85   |            |          |
| 2026. 07. 28.<br>kedd  | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) |   | Összesen:                      | 5 641,94     | 1 349,75       | 39,06       | 32,98    | 11,94          | 210,81         | 39,95     | 4,02   |            |          |
|                        |                                | T | Kakaó 0,2l (Pöttyös)           | 538,44       | 128,81         | 7,00        | 1,00     | 0,54           | 22,80          | 22,80     | 0,23   |            |          |
|                        |                                |   | Sajtkrém félzsíros, ömlesztett | 213,30       | 51,03          | 2,01        | 3,90     | 0,00           | 1,95           | 0,90      | 0,27   |            |          |
|                        |                                |   | Kornspitz 70g                  | 1 050,43     | 251,30         | 10,75       | 5,36     | 2,26           | 36,61          | 0,94      | 2,23   |            |          |
|                        |                                |   | Uborka(kígyó)                  | 14,74        | 3,53           | 0,30        | 0,03     | 0,00           | 0,51           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                                | E | Májgaluska leves I*            | 530,78       | 126,98         | 7,04        | 6,78     | 1,05           | 8,80           | 0,07      | 1,11   |            |          |
|                        |                                |   | Vasi pecsenye I*               | 1 078,99     | 258,13         | 17,81       | 15,70    | 3,40           | 11,12          | 0,00      | 0,99   |            |          |
|                        |                                |   | Gyöngybabfőzelék I*            | 1 274,94     | 305,01         | 16,60       | 6,04     | 0,71           | 45,73          | 0,00      | 0,80   |            |          |







|                            |                                |   |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 07. 30.<br>csütörtök | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) | E | Burgonyapüré I*               | 1 115,97 | 266,98   | 7,54  | 6,94  | 3,17  | 43,69  | 0,00  | 0,71 |  |  |
|                            |                                |   | Paradicsomsaláta sulis        | 112,19   | 26,84    | 1,08  | 0,21  | 0,04  | 5,13   | 0,70  | 0,31 |  |  |
|                            |                                | U | Pogácsa leveles 100g          | 1 621,84 | 388,00   | 8,84  | 10,75 | 7,25  | 45,09  | 5,08  | 1,64 |  |  |
|                            |                                |   | Összesen:                     | 5 704,34 | 1 364,68 | 47,40 | 59,39 | 26,66 | 139,44 | 20,85 | 4,28 |  |  |
|                            |                                |   |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
| 2026. 07. 31.<br>péntek    | (00482)<br>Gyermekek (7-10 év) | T | Málna szörp I*                | 27,77    | 6,64     | 0,22  | 0,23  | 0,13  | 0,90   | 0,90  | 0,02 |  |  |
|                            |                                |   | Margarin, csészés 32% zsírt.  | 213,18   | 51,00    | 0,00  | 5,00  | 1,40  | 0,00   | 0,00  | 0,12 |  |  |
|                            |                                |   | Téliszalámi                   | 432,21   | 103,40   | 4,60  | 9,40  | 3,80  | 0,10   | 0,00  | 0,90 |  |  |
|                            |                                |   | Tönköly kenyér                | 518,32   | 124,00   | 4,95  | 0,65  | 0,25  | 23,00  | 0,00  | 0,80 |  |  |
|                            |                                |   | Jégcsap retek                 | 18,27    | 4,37     | 0,36  | 0,03  | 0,00  | 0,66   | 0,00  | 0,04 |  |  |
|                            |                                | E | Vöröslencse krémleves I*      | 1 476,72 | 335,76   | 21,74 | 5,92  | 0,80  | 55,05  | 0,05  | 0,73 |  |  |
|                            |                                |   | Pirított zsemlekocka          | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                            |                                |   | Hentes tokány I*              | 888,88   | 209,37   | 18,39 | 13,00 | 3,75  | 5,28   | 0,03  | 1,41 |  |  |
|                            |                                |   | Tészta köret Farfalle I*      | 1 416,19 | 338,80   | 13,60 | 6,78  | 1,05  | 55,43  | 0,00  | 1,35 |  |  |
|                            |                                | U | Gyümölcs saláta g.dinnye isk* | 199,31   | 47,68    | 0,73  | 0,31  | 0,00  | 10,00  | 0,00  | 0,02 |  |  |
|                            |                                |   | Összesen:                     | 5 190,85 | 1 221,02 | 64,59 | 41,32 | 11,18 | 150,42 | 0,98  | 5,39 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

