



## Tételes étlap 2026.07.27. - 2026.08.02.

|                        | Diéta                         |   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2026. 07. 27.<br>hétfő | (00480)<br>Gyermekek (1-3 év) | R | Fahéjas karamellás tej bölcsei | 546,74       | 130,80         | 5,10        | 4,20     | 2,28          | 18,02          | 9,99      | 0,17   |            |          |
|                        |                               |   | Margarin, csészés 32% zsírt.   | 106,59       | 25,50          | 0,00        | 2,50     | 0,70          | 0,00           | 0,00      | 0,06   |            |          |
|                        |                               |   | Fonott kalács                  | 603,59       | 144,40         | 4,19        | 1,95     | 1,24          | 24,12          | 3,05      | 0,29   |            |          |
|                        |                               | T | Körte                          | 221,51       | 52,99          | 0,40        | 0,30     | 0,00          | 12,00          | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                               | E | Rakott karfiol bulgurral B*    | 1 197,68     | 286,52         | 13,06       | 17,75    | 5,99          | 19,87          | 0,96      | 1,02   |            |          |
|                        |                               | U | Körözött túró házi bölcsei*    | 184,01       | 44,02          | 4,25        | 2,37     | 1,55          | 1,37           | 1,14      | 0,33   |            |          |
|                        |                               |   | Félbarna kenyér                | 541,73       | 129,60         | 4,62        | 0,62     | 0,14          | 25,76          | 0,48      | 0,78   |            |          |
|                        |                               |   | Retek - piros                  | 2,44         | 0,58           | 0,05        | 0,00     | 0,00          | 0,09           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                               |   | Összesen:                      | 3 404,29     | 814,41         | 31,67       | 29,69    | 11,90         | 101,23         | 15,62     | 2,67   |            |          |
| 2026. 07. 28.<br>kedd  | (00480)<br>Gyermekek (1-3 év) | R | Csipkebogyótea bölcsei         | 87,99        | 21,05          | 0,06        | 0,01     | 0,00          | 5,08           | 5,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                               |   | Kefir 150 g 3% zsírt           | 1 598,85     | 382,50         | 4,50        | 4,80     | 3,15          | 6,90           | 6,90      | 0,20   |            |          |
|                        |                               |   | Grissini 65g                   | 1 051,48     | 251,55         | 5,99        | 7,00     | 3,78          | 31,88          | 2,97      | 1,85   |            |          |
|                        |                               | T | Alma                           | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00          | 7,00           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                               | E | Kukoricapelyhes csmelel b      | 803,95       | 192,33         | 15,74       | 4,92     | 0,91          | 20,92          | 6,89      | 0,70   |            |          |
|                        |                               |   | Finomfőzelék bölcsei           | 709,80       | 169,81         | 8,45        | 5,54     | 1,57          | 21,16          | 0,00      | 0,48   |            |          |
|                        |                               | U | Tojásos tonhalpástétom*B       | 398,70       | 95,38          | 7,02        | 7,14     | 1,96          | 17,96          | 0,12      | 0,13   |            |          |





|               |                               |   |                                  |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|---------------|-------------------------------|---|----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 07. 28. | (00480)<br>Gyermekek (1-3 év) | U | Kenyér teljes kiőrlésű, szel.    | 388,16   | 92,86    | 3,70  | 0,49  | 0,03  | 18,75  | 0,00  | 0,39 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|               |                               |   | Kaliforniai paprika              | 38,70    | 9,26     | 0,30  | 0,09  | 0,01  | 1,81   | 0,00  | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|               |                               |   | Összesen:                        | 5 223,04 | 1 249,53 | 46,16 | 30,39 | 11,41 | 131,46 | 21,88 | 3,76 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 2026. 07. 29. | (00480)<br>Gyermekek (1-3 év) | R | Csipkebogyótea bölcsi            | 87,99    | 21,05    | 0,06  | 0,01  | 0,00  | 5,08   | 5,00  | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|               |                               |   | Zala felvágott                   | 182,25   | 43,60    | 2,60  | 3,60  | 1,48  | 0,22   | 0,00  | 0,44 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|               |                               |   | Margarin, csészés 32% zsírt.     | 106,59   | 25,50    | 0,00  | 2,50  | 0,70  | 0,00   | 0,00  | 0,06 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|               |                               |   | Korpás Kenyér                    | 535,04   | 128,00   | 4,71  | 0,65  | 0,16  | 25,14  | 0,13  | 0,56 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|               |                               |   | Paradicsom                       | 27,47    | 6,57     | 0,30  | 0,06  | 0,01  | 1,20   | 0,00  | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|               |                               | T | Őszibarack                       | 161,93   | 38,74    | 0,80  | 1,00  | 0,00  | 6,00   | 0,00  | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|               |                               | E | Gulyásleves bölcsi*              | 439,35   | 105,11   | 6,71  | 4,07  | 0,95  | 10,08  | 0,00  | 0,33 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|               |                               |   | Túrós palacsinta bölcsi          | 1 461,09 | 349,54   | 17,70 | 15,58 | 7,02  | 34,15  | 9,85  | 0,18 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|               |                               | U | Kockasajt ízesített, félzs. 17,5 | 143,37   | 34,30    | 1,92  | 2,62  | 1,71  | 0,82   | 0,71  | 0,15 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|               |                               |   | Kalocsai rúd 60g                 | 452,70   | 108,30   | 3,19  | 1,47  | 0,96  | 17,88  | 1,37  | 0,74 |          |  |
|               |                               |   | TV paprika                       | 24,57    | 0,00     | 0,36  | 0,09  | 0,00  | 0,90   | 0,00  | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|               |                               |   | Összesen:                        | 3 622,35 | 860,71   | 38,35 | 31,65 | 12,99 | 101,47 | 17,06 | 2,47 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |





|                            |                             |          |                             |        |        |       |        |       |       |       |      |  |  |
|----------------------------|-----------------------------|----------|-----------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 2026. 07. 30.<br>csütörtök | Gyermek (1-3 év)<br>(00480) | R        | Tej 1,5dl bölcsei           | 377,39 | 90,28  | 5,10  | 4,20   | 2,28  | 7,95  | 0,00  | 0,17 |  |  |
|                            |                             |          | Sárgarépaszendvicskrém B*   | 258,73 | 61,90  | 3,80  | 4,58   | 2,61  | 1,02  | 0,00  | 0,37 |  |  |
|                            |                             |          | Félbarna kenyér             | 541,73 | 129,60 | 4,62  | 0,62   | 0,14  | 25,76 | 0,48  | 0,78 |  |  |
|                            |                             |          | Uborka(kígyó)               | 14,74  | 3,53   | 0,30  | 0,03   | 0,00  | 0,51  | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                            |                             | T        | Joghurt ital 100g 1% zsírt. | 313,50 | 75,00  | 2,80  | 0,80   | 0,50  | 13,20 | 12,80 | 0,10 |  |  |
|                            |                             | E        | Tojásfasírt B*              | 604,45 | 144,60 | 5,51  | 8,01   | 1,08  | 12,34 | 0,24  | 0,58 |  |  |
|                            |                             |          | Parajfőzelék mir. bölcsei   | 457,95 | 109,56 | 5,65  | 4,72   | 1,29  | 10,99 | 0,00  | 0,33 |  |  |
|                            |                             |          | Pírtott burgonya 100 g      | 532,98 | 127,51 | 2,50  | 3,93   | 0,45  | 20,00 | 0,00  | 0,11 |  |  |
|                            |                             | U        | Croissant(sonkás) 90g       | 692,21 | 165,60 | 4,82  | 2,07   | 1,18  | 22,93 | 3,83  | 0,51 |  |  |
|                            |                             |          | Alma                        | 145,41 | 34,79  | 0,40  | 0,40   | 0,00  | 7,00  | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                            | Összesen:                   | 3 939,09 | 942,37                      | 35,50  | 29,36  | 9,53  | 121,70 | 17,35 | 2,97  |       |      |  |  |
| 2026. 07. 31.<br>péntek    | Gyermek (1-3 év)<br>(00480) | R        | Tej 1,5dl bölcsei           | 377,39 | 90,28  | 5,10  | 4,20   | 2,28  | 7,95  | 0,00  | 0,17 |  |  |
|                            |                             |          | Padlizsánkrém               | 122,95 | 29,41  | 0,32  | 2,68   | 0,49  | 0,95  | 0,11  | 0,61 |  |  |
|                            |                             |          | Félbarna kenyér             | 541,73 | 129,60 | 4,62  | 0,62   | 0,14  | 25,76 | 0,48  | 0,78 |  |  |
|                            |                             | T        | Banán                       | 438,77 | 104,97 | 1,30  | 0,10   | 0,00  | 24,20 | 0,00  | 0,06 |  |  |
|                            |                             | E        | Eszterházy csirkeragu B*    | 464,59 | 111,15 | 13,14 | 5,15   | 1,57  | 2,85  | 0,65  | 0,35 |  |  |
|                            |                             |          | Tészta kör. szarvacska B*   | 712,24 | 170,39 | 6,00  | 3,22   | 0,46  | 29,16 | 0,00  | 0,54 |  |  |
|                            |                             | U        | Májpástétom bölcsei         | 251,08 | 60,07  | 3,40  | 4,48   | 0,99  | 0,92  | 0,00  | 0,38 |  |  |





|               |                   |   |               |          |        |       |       |      |        |      |      |                                                                                                                                                                         |  |
|---------------|-------------------|---|---------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 07. 31. | (00480) Gyermekek | U | Bagette 250gr | 551,07   | 131,83 | 4,19  | 1,70  | 0,35 | 24,77  | 2,26 | 1,25 |   |  |
|               |                   |   | Újhagyma      | 1,62     | 0,39   | 0,02  | 0,00  | 0,00 | 0,09   | 0,00 | 0,00 |                                                                                                                                                                         |  |
|               |                   |   | Összesen:     | 3 461,44 | 828,09 | 38,09 | 22,15 | 6,28 | 116,65 | 3,50 | 4,14 |                                                                                                                                                                         |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

