



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 09. 21. hétfő	(00523) Natív cukormentes 7-14 év	E	Húsos bableves (sertés) I*TM	1 147,67	274,56	18,36	9,72	1,91	28,00	0,00	0,95		
			Sajtos makaróni (spagetti)diab	1 562,99	373,92	18,96	20,63	10,77	25,96	3,44	1,52		
			Összesen:	2 710,66	648,48	37,32	30,35	12,68	53,96	3,44	2,47		
2026. 09. 22. kedd	(00523) Natív cukormentes 7-14 év	E	Zöldségleves sulj*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		
			Pulyka pörkölt isk*	881,16	210,80	18,08	14,23	3,18	4,33	0,78	1,40		
			Zöldbabfőzelék I*60 CH	932,53	223,09	8,26	9,81	2,73	24,74	1,20	0,82		
			Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Összesen:	2 678,58	640,80	33,54	28,72	6,38	63,18	1,98	4,04		





2026. 09. 23. szerda (00523) Natív cukormentes 7-14 év	E	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92	 	
		Joghurtos csirkemell ragu I*	608,93	145,68	23,70	4,74	2,24	1,91	0,00	1,00	 	
		Bulgur köret I*diab.	927,38	221,86	6,76	4,44	0,55	41,73	0,00	0,22		
		Összesen:	1 958,13	468,45	32,73	14,98	3,44	53,32	0,00	2,14		
2026. 09. 24. csütörtök (00523) Natív cukormentes 7-14 év	E	Tárkonyos zöldség leves I*	567,21	135,70	3,64	8,44	1,87	10,93	0,65	0,55	  	
		Fasírt isk*	1 311,46	313,75	13,60	21,63	6,03	15,61	0,20	1,33	 	
		Finomfőzelék I* diab	1 017,01	243,30	10,86	7,45	1,32	32,59	0,00	1,42	  	
		Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
		Összesen:	3 402,18	813,92	31,40	37,92	9,27	84,13	1,10	4,05		





2026. 09. 25. péntek (00523) Natív cukormentes 7-14 év	E	Gyümölcsleves I* 60CH	268,77	64,30	1,68	1,63	0,76	10,02	0,43	0,22	   	
		Gyros fűsz. csirkecomb. I*	813,78	194,68	19,24	12,26	2,07	1,62	0,00	1,00	      	
		Burgonyapüré I*	1 115,97	266,98	7,54	6,94	3,17	43,69	0,00	0,71		
		Vegyes saláta I*	89,28	19,20	1,14	0,14	0,01	3,61	0,00	0,03		
		Kapros joghurtos öntet I*	756,25	180,92	2,52	4,20	2,70	3,76	3,74	0,45	 	
		Összesen:	3 044,05	726,08	32,12	25,17	8,71	62,70	4,17	2,41		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

