



Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/1/2026 kedd (00630) Tejmentes Iskola		T	Rizs tej	349.30	83.56	0.72	1.91	0.24	15.78	7.99	0.00		
			Jégsaláta	0.37	0.09	0.01	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00		
			Pulyka felvágott	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	629.51	150.60	3.03	0.30	0.06	28.50	0.00	0.15		
			Minimargarin 10g	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.00	0.10		
		E	Zöldbableves *mir.* LÉ.	541.48	129.54	2.92	6.91	0.73	13.69	2.18	0.13		
			Paprikásburgonya	1 242.71	297.30	6.60	7.21	0.78	50.14	0.27	0.15		
			Kocka kenyér	530.86	127.00	3.75	0.50	0.15	27.00	0.00	0.25		
		U	Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Vadász felvágott	398.16	95.25	6.52	7.60	2.83	0.08	0.00	0.60		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.85		
			Minimargarin 10g	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.00	0.10		
			Összesen:	5 039.82	1 205.69	35.77	39.96	9.10	168.35	10.44	2.34		





9/2/2026	szerda (00630) Tejmentes Iskola	T	Teljes kiőrlésű kenyér	839.34	200.80	4.04	0.40	0.08	38.00	0.00	0.20		
			Sárgarépakrém	312.28	74.71	0.51	7.44	2.23	1.64	0.00	0.32		
			Rizsital	49.32	11.80	0.04	0.18	0.00	2.40	0.00	0.02		
		E	Gulyásleves	1 341.10	320.84	13.07	16.14	4.63	29.82	0.27	0.28		
			Mákos metélt LÉ.	1 628.91	389.69	4.65	11.71	2.28	66.10	17.98	2.96		
		U	Fejes saláta	69.08	16.53	1.40	0.30	0.00	2.00	0.00	0.04		
			Csirkemell sonka	263.34	63.00	8.00	3.00	1.05	1.00	0.00	0.75		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.85		
			Összesen:	5 120.04	1 224.90	36.79	39.55	10.41	171.74	18.25	5.42		
9/3/2026	csütörtök (00630) Tejmentes Iskola	T	Gyümölcs tea	95.62	22.88	0.02	0.11	0.02	5.34	5.24	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 259.02	301.20	6.06	0.60	0.12	57.00	0.00	0.30		
			Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Fokhagymás felvágott	226.56	54.20	2.40	4.80	0.00	0.00	0.00	0.44		
			Minimargarin 10g	265.61	63.54	0.02	7.00	1.90	0.04	0.00	0.10		
		E	Csurgatott tojás leves	586.59	140.33	6.50	9.61	1.75	6.76	0.00	0.14		
			Paradicsomos káposzta	1 094.77	261.91	8.07	5.52	0.56	42.23	12.00	0.09		
			Párolt sertésszelet	374.12	89.51	8.43	6.01	1.46	0.37	0.00	0.09		
			Kocka kenyér	424.69	101.60	3.00	0.40	0.12	21.60	0.00	0.20		





9/3/2026 csütörtök	(00630) Tejmentes Iskola	U	Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.85		
			Halkrém	158.38	37.89	4.12	2.42	0.53	0.05	0.07	0.18		
			Összesen:	5 130.13	1 227.31	44.26	36.90	6.60	165.17	17.31	2.44		
9/4/2026 péntek	(00630) Tejmentes Iskola	T	Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Gyümölcs tea	95.62	22.88	0.02	0.11	0.02	5.34	5.24	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	1 468.85	351.40	7.07	0.70	0.14	66.50	0.00	0.35		
			Húskrém	319.77	76.50	3.33	6.80	2.70	0.54	0.00	0.60		
			Minimargarin 20g	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.00	0.20		
		E	Zellerkrémleves	534.68	127.92	2.64	8.28	0.94	10.30	0.00	0.14		
			Sült csirkecomb ovi	573.86	137.29	18.86	6.53	1.38	0.65	0.00	0.32		
			Főtt burgonya ovi	1 097.44	262.54	7.00	0.56	0.08	56.00	0.00	0.22		
		U	Gyümölcspüré	275.88	66.00	0.00	0.10	0.00	14.00	10.00	0.03		
			Összesen:	4 912.06	1 175.15	39.26	37.11	9.06	153.92	15.24	1.87		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

