



Tételes étlap 2026.04.06. - 2026.04.12.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|---|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 4/7/2026 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év) | T Gyümölcsstea | 138.26 | 33.08 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 7.98 | 6.99 | 0.01 | | | |
| | Trappista sajt | 310.88 | 74.37 | 5.54 | 5.62 | 3.57 | 0.32 | 0.00 | 0.09 | | | |
| | Jégcsap retek | 11.80 | 2.82 | 0.22 | 0.02 | 0.01 | 0.53 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 | | | |
| | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | | |
| | E Zöldséges rizsleves | 253.63 | 60.68 | 1.39 | 1.06 | 0.13 | 11.31 | 0.01 | 0.28 | | | |
| | Húsgombóc | 615.36 | 147.22 | 10.81 | 3.85 | 1.29 | 17.15 | 0.00 | 0.10 | | | |
| | Kapormártás | 390.41 | 93.40 | 1.41 | 5.97 | 2.10 | 8.41 | 0.00 | 0.20 | | | |
| | Főtt burgonya | 470.34 | 112.52 | 3.00 | 0.24 | 0.03 | 24.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | Fehér kenyér | 548.52 | 131.23 | 5.00 | 0.40 | 0.15 | 26.75 | 1.87 | 0.06 | | | |
| | U Keksz, mese fit | 328.31 | 78.54 | 2.49 | 0.53 | 0.08 | 15.87 | 2.52 | 0.01 | | | |
| | Tej 2,8% | 504.00 | 120.57 | 6.80 | 5.60 | 3.04 | 10.60 | 0.00 | 0.23 | | | |
| | Összesen: | | 4 159.18 | 995.02 | 41.33 | 26.36 | 11.11 | 146.37 | 11.39 | 1.62 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 4/8/2026 szerda (00481) Gyermek (4-6 év) | T | Gyümölcsstea | 138.26 | 33.08 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 7.98 | 6.99 | 0.01 | |
| | | Fehér kenyér | 548.52 | 131.23 | 5.00 | 0.40 | 0.15 | 26.75 | 1.87 | 0.06 | |
| | | Halkrém | 193.21 | 46.22 | 2.71 | 3.52 | 0.98 | 0.84 | 0.00 | 0.04 | |
| | E | Reszeltészta leves | 334.44 | 80.01 | 2.13 | 3.18 | 0.40 | 10.65 | 0.01 | 0.11 | |
| | | Rántott csirkecomb | 1 156.82 | 276.75 | 21.97 | 10.02 | 2.08 | 24.35 | 0.64 | 1.12 | |
| | | Francia saláta | 535.31 | 128.06 | 2.96 | 8.65 | 2.12 | 9.80 | 1.20 | 0.53 | |
| | | Párolt rizs | 469.41 | 112.30 | 2.40 | 1.02 | 0.12 | 23.25 | 0.00 | 0.02 | |
| | U | Alma | 87.25 | 20.87 | 0.24 | 0.24 | 0.00 | 4.20 | 0.00 | 0.01 | |
| | | Croissan, vanilliás | 980.36 | 234.54 | 3.61 | 14.83 | 4.70 | 21.37 | 8.46 | 0.38 | |
| | Összesen: | | 4 443.58 | 1 063.06 | 41.05 | 41.87 | 10.55 | 129.19 | 19.17 | 2.28 | |





| 4/9/2026 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év) | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|--|
| T | Tej 2,8% | 504.00 | 120.57 | 6.80 | 5.60 | 3.04 | 10.60 | 0.00 | 0.23 | | | |
| | Tojáskrém | 306.28 | 73.27 | 3.48 | 5.75 | 2.15 | 1.81 | 0.00 | 0.18 | | | |
| | Póréhagyma | 30.83 | 7.38 | 0.44 | 0.06 | 0.00 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 | | | |
| E | Fokhagymakrémleves | 211.71 | 50.65 | 1.65 | 2.00 | 1.19 | 6.46 | 0.47 | 0.04 | | | |
| | Levesgyöngy | 230.04 | 55.03 | 0.84 | 3.81 | 0.46 | 4.28 | 0.00 | 0.10 | | | |
| | Sertéssült | 567.64 | 135.80 | 16.80 | 7.41 | 2.42 | 0.32 | 0.00 | 0.27 | | | |
| | Tört burgonya | 916.00 | 219.14 | 4.50 | 5.93 | 0.68 | 36.00 | 0.00 | 0.02 | | | |
| | Káposzta saláta | 170.36 | 40.76 | 1.03 | 0.16 | 0.02 | 8.58 | 5.00 | 0.07 | | | |
| U | Müzliszelet, gyümölcsös | 294.84 | 70.54 | 1.80 | 1.40 | 0.38 | 12.60 | 2.70 | 0.02 | | | |
| | Gyümölcslé | 244.41 | 58.47 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| Összesen: | | 3 970.78 | 949.95 | 42.04 | 32.73 | 10.38 | 119.35 | 8.17 | 1.43 | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 4/10/2026 péntek (00481) Gyermek (4-6 év) | T | Gyümölcs tea | 138.26 | 33.08 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 7.98 | 6.99 | 0.01 | | |
| | | Zöldpaprika | 16.38 | 3.92 | 0.24 | 0.06 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 | | |
| | E | Daragaluska leves | 284.25 | 68.00 | 2.88 | 1.76 | 0.32 | 10.05 | 0.01 | 0.55 | | |
| | | Mexikói sertésragu | 772.07 | 184.71 | 14.42 | 8.24 | 1.92 | 12.98 | 0.00 | 0.69 | | |
| | | Párolt rizs | 938.81 | 224.60 | 4.80 | 2.04 | 0.24 | 46.50 | 0.00 | 0.03 | | |
| | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | |
| | U | Pogácsa, sajtos | 1 258.85 | 301.16 | 4.06 | 21.61 | 5.91 | 22.25 | 0.24 | 1.30 | | |
| | | Összesen: | 4 019.62 | 961.64 | 31.38 | 34.65 | 8.43 | 129.40 | 7.24 | 3.08 | | |

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

