



Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|--|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 4/13/2026 hétfő (00482) Gyermek (7-10 év) | T Vanilliás ízű tej UHT 200 ml | 107.69 | 25.76 | 1.40 | 0.20 | 0.11 | 4.56 | 4.56 | 0.05 | | | |
| | Párizsi | 181.50 | 43.42 | 2.15 | 3.28 | 1.24 | 1.27 | 0.00 | 0.23 | | | |
| | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | | |
| | Kígyóuborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61 | 142.01 | 5.56 | 0.73 | 0.04 | 28.13 | 0.00 | 0.58 | | | |
| | E Húsgombóclevés | 580.95 | 138.98 | 9.15 | 3.07 | 0.95 | 18.43 | 0.01 | 0.20 | | | |
| | Édes tejföl | 572.77 | 137.03 | 1.57 | 10.10 | 5.09 | 9.80 | 7.99 | 0.04 | | | |
| | Túrós tészta | 1 577.95 | 377.50 | 21.84 | 8.21 | 3.20 | 53.62 | 0.00 | 0.86 | | | |
| | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | U Kifli | 627.00 | 150.00 | 3.50 | 1.10 | 0.00 | 30.00 | 0.00 | 0.50 | | | |
| | Lajta sajtkrém 50 gr | 421.50 | 100.84 | 3.93 | 7.64 | 4.10 | 4.07 | 0.00 | 0.59 | | | |
| | | Összesen: | 4 916.12 | 1 176.11 | 49.81 | 37.21 | 15.40 | 157.40 | 12.56 | 3.20 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 4/14/2026 kedd (00482) Gyermek (7-10 év) | T | Tojáskrém | 399.30 | 95.52 | 3.43 | 8.05 | 2.13 | 2.50 | 0.00 | 0.34 | | |
| | | Jégsaláta | 33.90 | 8.11 | 0.60 | 0.03 | 0.00 | 0.89 | 0.00 | 0.02 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61 | 142.01 | 5.56 | 0.73 | 0.04 | 28.13 | 0.00 | 0.58 | | |
| | E | Gyümölcsle - Alma 100% | 488.82 | 116.94 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Zöldbabfőzelék | 725.46 | 173.56 | 6.49 | 6.65 | 3.15 | 21.58 | 0.02 | 0.03 | | |
| | | Sertés pörkölt | 788.31 | 188.59 | 21.35 | 10.50 | 3.15 | 1.94 | 0.00 | 0.71 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61 | 142.01 | 5.56 | 0.73 | 0.04 | 28.13 | 0.00 | 0.58 | | |
| | | Piskótatekercs | 654.87 | 156.67 | 3.59 | 4.75 | 2.34 | 24.67 | 15.16 | 0.05 | | |
| | U | Halkrém | 289.82 | 69.33 | 4.07 | 5.29 | 1.47 | 1.25 | 0.00 | 0.07 | | |
| | | Zsemle, vizes | 616.67 | 147.53 | 5.08 | 0.38 | 0.14 | 30.78 | 1.84 | 0.35 | | |
| | Összesen: | | 5 184.37 | 1 240.27 | 55.87 | 37.11 | 12.46 | 167.87 | 17.02 | 2.74 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 4/15/2026 szerda (00482) Gyermekek (7-10 év) | T | Kakaó UHT | 538.44 | 128.81 | 7.00 | 1.00 | 0.54 | 22.80 | 22.80 | 0.23 | | |
| | | Kifli | 627.00 | 150.00 | 3.50 | 1.10 | 0.00 | 30.00 | 0.00 | 0.50 | | |
| | | Minidzsem 30g-os, különféle | 362.49 | 86.72 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 21.39 | 21.39 | 0.00 | | |
| | E | Karalábéleves | 163.36 | 39.08 | 1.41 | 1.13 | 0.14 | 5.75 | 0.02 | 0.12 | | |
| | | Galuska köret | 1 237.96 | 296.16 | 12.47 | 5.24 | 1.26 | 49.41 | 0.00 | 0.08 | | |
| | | Bakonyi sertéstokány | 1 199.91 | 287.06 | 19.02 | 18.39 | 6.84 | 11.03 | 0.00 | 0.56 | | |
| | | Banán | 351.02 | 83.98 | 1.04 | 0.08 | 0.00 | 19.36 | 16.46 | 0.04 | | |
| | U | Lencsekrém | 590.47 | 141.26 | 8.15 | 4.67 | 1.99 | 16.49 | 0.00 | 0.53 | | |
| | | Jégcsap retek | 17.70 | 4.23 | 0.33 | 0.03 | 0.01 | 0.79 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Zsemle, teljes kiőrlésű | 526.81 | 126.03 | 5.34 | 0.77 | 0.07 | 24.28 | 0.00 | 0.56 | | |
| | | Összesen: | 5 615.16 | 1 343.33 | 58.41 | 32.41 | 10.85 | 201.30 | 60.67 | 2.63 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--------------|--|--|
| 4/16/2026 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év) | T | Trappista sajt | 466.33 | 111.56 | 8.31 | 8.43 | 5.36 | 0.48 | 0.00 | 0.13 | | | |
| | | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | | |
| | | Kígyóuborka | 14.74 | 3.53 | 0.30 | 0.03 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61 | 142.01 | 5.56 | 0.73 | 0.04 | 28.13 | 0.00 | 0.00 | 0.58 | | |
| | E | BrokkolikréMLEVES | 296.11 | 70.84 | 3.73 | 3.40 | 1.95 | 6.24 | 0.78 | 0.24 | | | |
| | | Levesgyöngy | 230.04 | 55.03 | 0.84 | 3.81 | 0.46 | 4.28 | 0.00 | 0.10 | | | |
| | | Rántott hal magvas bundában | 1 233.10 | 295.00 | 20.30 | 11.61 | 2.08 | 26.10 | 0.64 | 0.85 | | | |
| | | Zöldséges bulgur | 837.24 | 200.30 | 6.72 | 3.93 | 0.48 | 36.70 | 1.09 | 0.30 | | | |
| | U | Tartármártás | 171.25 | 40.97 | 0.37 | 3.27 | 1.01 | 2.59 | 1.50 | 0.12 | | | |
| | | Gyümölcsle - Alma 100% | 488.82 | 116.94 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | | Kalács, mákos | 1 011.09 | 241.89 | 7.07 | 6.31 | 2.60 | 38.91 | 4.58 | 0.63 | | | |
| | | Összesen: | 5 435.33 | 1 300.32 | 53.35 | 43.97 | 14.65 | 171.95 | 8.59 | 3.10 | | | |





| | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|
| 4/17/2026 péntek (00482) Gyermek (7-10 év) | T | Kőrözött túró házi | 281.74 | 67.40 | 6.67 | 3.64 | 1.93 | 1.92 | 0.00 | 0.02 | |
| | | Jégsaláta | 33.90 | 8.11 | 0.60 | 0.03 | 0.00 | 0.89 | 0.00 | 0.02 | |
| | | Bürlí TK | 526.81 | 126.03 | 5.34 | 0.77 | 0.07 | 24.28 | 0.00 | 0.56 | |
| | E | Meggyleves | 957.32 | 229.02 | 2.53 | 5.57 | 2.76 | 41.14 | 29.49 | 0.23 | |
| | | Csirkemellfilé Dubarry módra | 900.66 | 215.47 | 24.93 | 8.41 | 3.10 | 9.76 | 0.39 | 0.27 | |
| | | Párolt rizs | 1 188.84 | 284.41 | 5.60 | 4.85 | 0.57 | 54.25 | 0.00 | 0.21 | |
| | U | Sajtos csoda | 1 266.86 | 303.08 | 6.89 | 19.08 | 9.30 | 25.59 | 0.00 | 0.58 | |
| | | Összesen: | 5 156.13 | 1 233.52 | 52.56 | 42.35 | 17.73 | 157.83 | 29.88 | 1.89 | |

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

