



Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/27/2026 hétfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	Vöröshagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
	T Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	E Aprópecsenye	511.68	122.41	10.91	7.86	1.88	1.89	0.01	0.12		
	Zöldborsófőzelék	778.97	186.36	9.16	6.43	2.30	22.55	0.01	0.04		
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	U Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
	Összesen:		3 584.45	857.52	37.53	25.04	9.61	117.87	6.52	1.17	





4/28/2026 kedd (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Sajtos párizsi	200.42	47.95	2.60	3.80	1.41	0.78	0.00	0.39	
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03	
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
	T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03	
		Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11	
	E	Gulyásleves	705.29	168.73	11.04	5.96	1.47	17.21	0.02	0.24	
		Nudli	1 094.38	261.81	5.42	3.11	0.27	40.40	6.31	1.00	
	U	Csicseriborsókrém	294.98	70.57	2.29	4.41	1.98	5.35	0.00	0.52	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
		Összesen:	3 770.10	901.93	33.71	22.21	7.13	127.51	21.62	2.80	





4/29/2026 szerda (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Tojásrántotta	346.36	82.86	5.40	6.66	1.45	0.24	0.00	0.14	
		Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
	T	Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06	
		Háztartási keksz	346.42	82.87	1.96	1.36	0.40	15.60	3.70	0.20	
	E	Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08	
		Gesztenyés gyümölcsmártás	714.81	171.01	2.69	3.54	1.99	31.58	23.06	0.03	
	U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
		Kakaós kevert	777.08	185.90	5.46	5.56	1.26	28.28	9.99	0.23	
	Összesen:		3 484.44	833.58	36.36	25.55	8.50	113.12	41.75	1.36	





4/30/2026 csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
		Krémtúró vaníliás	955.26	228.53	13.10	10.68	5.72	19.32	19.32	0.04	 
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00	
	E	Rakott karfiol	1 667.24	398.86	18.78	10.19	3.56	59.66	0.40	0.16	 
	U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27	   
		Teljes kiórlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		Összesen:	3 690.31	882.84	38.34	30.15	12.19	115.07	35.60	0.87	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

