



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 (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b> Vanilliás ízű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
	Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	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		
	<b>E</b> Húsgombóclevés	563.97	134.92	9.28	3.21	0.98	16.97	0.01	0.22		
	Túrós tészta	1 928.42	461.34	26.58	11.80	4.23	61.65	0.00	0.73		
	Édes tejföl	777.95	186.11	1.88	12.12	6.11	17.16	14.99	0.05		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	<b>U</b> 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:	5 885.54	1 408.02	60.59	43.76	17.91	189.57	37.80	3.28	





4/14/2026 kedd (00483) Gyermek (11-14 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		
		Sertés pörkölt	877.91	210.03	23.51	11.79	3.50	2.22	0.00	0.73		
		Zöldbabfőzelék	878.37	210.14	8.45	6.86	3.17	28.17	0.02	0.03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		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:		5 525.81	1 321.96	60.91	38.73	12.84	179.43	17.02	2.86		





4/15/2026 szerda (00483) Gyermek (11-14 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	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14		
		Galuska köret	1 619.68	387.48	15.61	7.68	1.67	63.51	0.00	0.10		
		Bakonyi sertéstokány	1 223.46	292.69	21.15	18.85	6.47	9.23	0.00	0.61		
		Banán	614.28	146.96	1.82	0.14	0.00	33.88	28.80	0.08		
	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:	6 327.79	1 513.81	64.64	36.13	10.98	228.84	73.01	2.76		





4/16/2026 csütörtök (00483) Gyermekek (11-14 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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.00	0.68		
	E	BrokkolikréMLEVES	470.56	112.57	5.24	4.30	2.48	13.11	0.98	0.00	0.25		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.00	0.10		
		Rántott hal magvas bundában	1 501.37	359.18	23.60	15.06	2.53	30.89	0.72	0.00	0.83		
		Zöldséges bulgur	1 076.45	257.52	8.63	5.06	0.61	47.18	1.41	0.00	0.33		
		Tartármártás	247.94	59.32	0.40	3.70	1.11	6.19	5.00	0.00	0.14		
	U	Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.00	0.01		
		Kalács, mákos	1 011.09	241.89	7.07	6.31	2.60	38.91	4.58	0.00	0.63		
		Összesen:	6 292.88	1 505.47	61.02	50.00	15.87	202.38	12.69	0.00	3.24		





4/17/2026 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b>	Körözött túró házi	290.51	69.50	6.70	3.84	2.03	1.95	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		
	<b>E</b>	Meggyleves	1 063.69	254.47	2.81	6.18	3.07	45.71	32.77	0.33		
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 084.24	259.39	26.10	12.17	4.18	11.06	0.39	0.32		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
	<b>U</b>	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58		
		Összesen:	5 704.87	1 364.81	54.84	49.74	19.54	171.48	33.16	2.04		

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

