



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 (00483) Gyermek (11-14 év)	T Vajkrém - natúr	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00			
	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			
	E Zellerkrémleves	494.33	118.26	3.70	4.48	2.04	15.30	0.79	0.47	 		
	Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	 		
	Bolognai ragu	933.84	223.41	19.38	9.24	2.81	15.42	12.99	0.31			
	Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64	 		
	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09			
	U 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			
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07			
		Összesen:	5 478.01	1 310.53	56.98	49.43	16.41	157.66	16.03	2.72		





4/28/2026 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sajtos párizsi	300.64	71.92	3.90	5.70	2.11	1.17	0.00	0.58		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Almaleves	835.06	199.78	2.36	3.67	1.98	38.65	25.76	0.52		
		Panírozott halrudak	1 054.67	252.31	12.58	13.21	1.25	20.45	0.00	1.26		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Majonézes kukorica	553.10	132.32	2.53	6.05	1.62	16.99	5.00	0.19		
	U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
		Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40		
		Gyümölcspüre, kupakos 1db	225.72	54.00	0.40	0.40	0.04	11.20	11.52	0.00		
		Összesen:	6 160.28	1 473.76	43.59	50.89	14.54	205.60	42.28	4.30		





4/29/2026 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Gyümölcs tea	345.12	82.57	0.02	0.01	0.00	20.37	19.98	0.00	
		Snidlinges túrókrém	327.34	78.31	6.80	4.82	2.54	1.84	0.00	0.03	
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68	
	E	Zöldségleves snidlinges galuskával	509.82	121.97	5.27	1.20	0.30	22.24	1.85	0.44	
		Csikós tokány	1 033.28	247.20	21.44	13.18	5.07	10.39	0.00	0.69	
		Röszti	1 346.52	322.13	4.94	9.00	1.97	48.66	1.95	0.12	
	U	Meggyes kevert	1 249.04	298.81	7.54	7.48	1.52	49.75	24.06	0.33	
		Vanilliás ízű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23	
		Összesen:	6 066.67	1 451.36	59.85	37.63	11.99	209.77	70.64	2.52	





4/30/2026 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00	
		Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07	
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
	E	Babgulyás	1 139.67	272.65	20.48	8.86	2.39	27.23	0.00	0.98	
		Ezüstgaluska	1 696.60	405.89	13.08	16.66	5.09	50.16	5.94	0.66	
		Vaníliásodó	868.38	207.75	6.80	5.60	3.04	32.33	13.99	0.27	
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	
	U	Müzliszelet, gyümölcsös	589.68	141.08	3.60	2.80	0.76	25.20	5.40	0.04	
		Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Összesen:	5 848.73	1 399.23	54.55	40.64	12.82	200.21	25.33	2.61	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

