



Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Karamell	839.66	200.88	6.80	5.60	3.04	30.58	30.58	0.23		
	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E Húsgombóclevés	420.31	100.55	7.40	2.55	0.81	11.82	0.01	0.15		
	Túrós tészta	1 332.73	318.83	17.10	7.40	2.48	45.59	0.00	0.39		
	Édes tejföl	401.15	95.97	1.26	8.08	4.07	4.44	3.00	0.03		
	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
	U Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
	Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01		
	Összesen:		4 496.36	1 075.68	43.32	31.73	12.76	151.38	33.59	2.10	





4/14/2026 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
	E	Zöldségleves	350.67	83.89	3.44	1.53	0.20	13.89	0.39	0.68	
		Sertés pörkölt	635.44	152.02	17.12	8.41	2.53	1.77	0.00	0.67	
		Zöldbabfőzelék	695.59	166.41	5.56	7.34	2.44	19.20	0.01	0.02	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
		Piskótatekercs	654.87	156.67	3.59	4.75	2.34	24.67	15.16	0.05	
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		Összesen:	4 504.00	1 077.51	49.74	32.81	10.85	143.72	24.39	2.89	





4/15/2026 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Tejbedara szóráttal	1 526.18	365.11	12.06	6.75	3.67	63.60	15.98	0.23	 
	E	Karalábé leves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09	
		Galuska köret	1 036.05	247.86	10.69	3.83	1.00	42.36	0.00	0.07	 
		Bakonyi sertéstokány	697.08	166.77	14.64	9.43	3.19	5.61	0.00	0.37	 
	U	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03	
		Lencsekrém	313.92	75.10	2.97	4.32	1.95	5.99	0.00	0.53	  
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		Összesen:	4 607.80	1 102.34	47.66	26.44	10.04	166.76	33.27	1.90	





4/16/2026 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			
		Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13			
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.00	0.07		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E	Brokkolikrémleves	262.85	62.88	3.19	3.36	1.94	4.89	0.78	0.34			
		Levesgyöngy	115.02	27.52	0.42	1.91	0.23	2.14	0.00	0.05	 		
		Rántott hal magvas bundában	958.41	229.28	15.30	9.55	1.64	19.61	0.48	0.49	 		
		Zöldséges bulgur	574.25	137.38	4.76	2.34	0.29	25.90	0.69	0.55			
		Tartármártás	70.26	16.81	0.15	1.49	0.45	0.73	0.30	0.05	 		
	U	Gyümölcsle	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01			
		Kalács, mákos	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.82	0.52	 		
		Összesen:	4 589.11	1 097.85	49.73	39.80	15.49	134.57	6.07	2.94			





4/17/2026 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	
		Körözött túró házi	241.86	57.86	4.41	3.79	1.97	1.47	0.00	0.02	
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
		Bürlő TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
	E	Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03	
		Csirkemellfilé Dubarry módra	743.40	177.85	19.08	7.70	2.60	7.85	0.31	0.21	
		Meggy leves	568.06	135.90	1.56	2.86	1.43	25.29	17.70	0.32	
	U	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58	
		Összesen:	4 446.66	1 063.81	42.51	36.27	15.61	139.55	25.00	1.74	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

