



Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/4/2026 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01			
	Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06			
	E Csirkeraguleves	458.72	109.74	11.22	5.15	0.64	4.43	0.00	0.63			
	Káposztás tészta	1 352.88	323.66	9.97	5.87	0.81	57.19	9.99	0.88			
	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02			
	U Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01			
	Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
	Összesen:		3 854.53	922.16	41.78	23.05	8.33	135.30	18.85	2.37		





5/5/2026 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó	647.63	154.94	7.17	6.03	3.29	17.80	17.59	0.23		
		Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
	E	Karfiolleves	391.10	93.57	3.30	4.30	0.52	10.31	0.01	0.29		
		Sárgaborsó főzelék	901.08	215.57	10.28	7.29	2.30	26.96	0.00	0.26		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	U	Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Összesen:	4 504.58	1 077.66	44.23	37.82	13.15	138.69	19.75	2.06		





5/6/2026 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04	
	E	Csurgatott tojás leves	322.28	77.10	2.86	4.36	0.73	6.52	0.00	0.54	
		Temesvári sertésragu	548.12	131.13	11.40	7.95	2.96	3.30	0.00	0.44	
		Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52	
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
	U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06	
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	Összesen:		4 129.61	987.93	44.70	32.24	11.85	131.73	7.65	3.39	















5/7/2026 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		
		Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Bürlí TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Paradicsomleves	612.85	146.62	3.14	3.34	0.36	25.80	11.99	0.61		
		Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
		Burgonyapüré	820.16	196.21	5.46	4.50	1.56	32.67	0.00	0.11		
		Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10		
	U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
		Gyümölcs joghurt	378.84	90.63	4.38	2.50	1.05	12.55	12.55	0.14		
	Összesen:		4 502.48	1 077.15	47.62	33.78	9.89	142.14	31.49	2.61		





5/8/2026 péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávé	761.29	182.13	6.83	5.60	3.04	25.89	25.59	0.23	 	
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Olasz zöldségleves	194.56	46.55	1.46	1.87	0.42	5.85	0.18	0.20	 	
		Tejszínes gombás csirke	569.27	136.19	18.11	3.61	1.46	7.64	0.47	0.14		
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
		Banán	263.26	62.98	0.78	0.06	0.00	14.52	12.34	0.03		
	U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Csicseriborsókrém	430.36	102.96	4.33	4.81	2.03	10.46	0.00	0.54	  	
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	Összesen:		4 679.90	1 119.60	52.15	23.03	8.57	174.23	38.58	3.11		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

