



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
2026. 05. 04. hétfő	(00480) Gyermekek	R	Kókuszos tej	493,48	118,06	5,33	6,68	4,39	9,02	0,81	0,17	7	
			Vaj 250 g	121,56	29,08	0,02	3,20	1,55	0,02	0,00	0,00	7	
			Teljes kiőrlésű kifli	210,72	50,41	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	1,7	
		T	Happy day 100% gyümölcslé	317,73	76,01	0,09	0,00	0,00	18,20	0,00	0,01		
		E	Tonhalas tojásropogós	801,27	191,69	13,97	10,94	2,54	9,14	0,00	0,31	1,3,4	
			Zöldborsófőzelék	980,50	234,57	10,77	9,62	1,79	25,70	2,00	0,09	1,7	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Tzatzikikrém	251,11	60,08	1,83	5,46	2,21	0,84	0,00	0,33	7	
			Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Burgonyás kenyér	379,40	90,77	3,50	0,88	0,21	17,12	0,00	0,69	1	
			Összesen:	3 747,60	896,56	38,26	37,51	12,72	99,21	4,81	1,84		
2026. 05. 05. kedd	(00480) Gyermekek	R	Tej	395,14	94,53	4,76	5,04	2,74	7,42	0,00	0,16	7	
			Görögös krém	127,13	30,41	1,65	2,26	1,40	0,84	0,00	0,29	7,(1)	
			Kukoricás kenyér	378,38	90,52	3,43	0,35	0,11	18,31	1,09	0,70	1	
			Kápia paprika	25,16	6,02	0,24	0,04	0,00	1,08	0,00	0,00		
		T	Gyömbéres citrusos limonádé	266,53	63,76	0,70	0,34	0,04	13,44	5,00	0,01		
		E	Gulyásleves 1-3	716,91	171,51	6,54	8,19	2,14	17,46	0,00	3,10	1,3	
			Darafelfűjt	915,76	219,08	7,02	7,90	2,77	30,36	8,99	0,22	1,3,7	
			Erdei gyümölcs öntet	268,43	64,22	0,79	0,38	0,12	13,67	10,77	0,01	(1)	
		U	Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			eFeF pulykamellsonka	46,20	11,05	1,70	0,28	0,09	0,42	0,00	0,21		
			Delma multivitamin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80	1	





2026. 05. 06.	(00480) Gyermekek	U	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Összesen:	3 759,77	899,45	30,97	28,72	10,49	126,86	27,85	5,55		
2026. 05. 06. szerda	(00480) Gyermekek	R	Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3	
			Delma multivitamin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Teljes kiőrlésű kenyér	327,99	78,47	2,86	0,44	0,03	15,68	0,00	0,33	1	
			Hónapos retek	6,09	1,46	0,12	0,01	0,00	0,22	0,00	0,02		
		T	Ananászos limonádé	184,50	44,14	0,20	0,10	0,00	10,03	5,00	0,00		
		E	Tejfölös csirkeragu	882,13	211,04	12,94	14,27	5,32	7,35	0,00	0,61	1,7	
			Főtt durum tészta	631,98	151,19	5,25	3,05	0,43	25,51	0,00	0,81	1,3	
			Uborkasaláta	73,27	17,53	0,63	0,11	0,00	3,20	2,00	0,22		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Tej	592,70	141,80	7,14	7,56	4,11	11,13	0,00	0,24	7	
			Györi Édes kókuszos zabfalatok	618,24	147,90	3,36	7,89	2,03	15,71	0,00	0,10	1,(3),(5),(6),(7),(12)	
			Összesen:	3 769,80	901,88	35,62	39,73	13,49	98,09	9,00	2,46		
2026. 05. 07. csütörtök	(00480) Gyermekek	R	Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Főtt baromfi virsli	176,23	42,16	2,94	3,11	0,81	0,54	0,00	0,37		
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80	1	
			Ketchup	45,36	10,85	0,21	0,04	0,01	2,40	2,40	0,22	(1)	
		T	Mentás limonádé	99,25	23,74	0,05	0,07	0,00	5,27	5,00	0,00		
		E	Csöben sült brokkoli pulykahússal	1 035,18	247,65	16,66	15,83	6,56	9,34	0,00	0,65	1,3,7	
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Tej	282,24	67,52	3,40	3,60	1,96	5,30	0,00	0,11	7	
			Zöldfűszeres vajkrém	191,99	45,93	0,33	4,80	2,32	0,29	0,00	0,00	7	
			Kukoricás kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	1,24	0,80	1	
			Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	3 180,30	760,82	32,94	28,37	11,90	91,64	10,64	3,02		





2026. 05. 08. péntek	(00480) Gyermekek	R	Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Házi sajtkrém	190,64	45,61	3,11	3,15	1,89	1,15	0,00	0,27	7,10	
			Teljes kiőrlésű kenyér	286,99	68,66	2,50	0,38	0,03	13,72	0,00	0,29	1	
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		T	Kivis limonádé	247,40	59,19	0,45	0,30	0,00	12,55	5,00	0,01		
		E	Színes csirkemájragu, zöldborsó, sárgarépa, kukorica	969,79	232,01	14,01	11,80	1,86	17,04	0,00	0,75	1	
			Párolt rizs	859,77	205,69	3,20	7,55	0,87	31,00	0,00	0,50		
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		U	Karamellás tej	512,32	122,56	5,78	4,76	2,58	14,01	5,00	0,19	7	
			Delma multivitamin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Császárszemle	308,34	73,77	2,54	0,19	0,07	15,39	0,00	0,43	1,7	
			Összesen:	3 782,53	904,92	32,25	31,99	8,25	119,60	12,00	2,50		

Molnár-Kötél Dorottya
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

