



Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.													
	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. 18. hétfő	(00480) Gyermekek	R	Fahéjas-mézes tej	533,50	127,63	6,48	5,32	2,89	13,31	3,24	0,22	7	
			Vaj 250 g	60,78	14,54	0,01	1,60	0,77	0,01	0,00	0,00	7	
			Puffancs	708,03	169,39	5,10	4,26	1,74	27,46	2,28	0,52	1,3,7	
		T	Happy day 100% gyümölcslé	317,73	76,01	0,09	0,00	0,00	18,20	0,00	0,01		
		E	Tejszínes spenótos tonhalas durumtészta	1 435,83	343,50	16,81	16,90	4,86	30,63	0,00	1,32	1,3,4,7	
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		U	Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Körözött	109,82	26,27	2,82	1,07	0,58	1,31	0,00	0,04	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	327,99	78,47	2,86	0,44	0,03	15,68	0,00	0,33	1	
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 768,16	901,47	34,82	29,95	10,87	121,32	7,52	2,45		
2026. 05. 19. kedd	(00480) Gyermekek	R	Gyümölcstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Kapros cottage cheese krém	55,93	13,38	1,07	0,63	0,29	0,82	0,00	0,28	7	
			Kukoricás kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	1,24	0,80	1	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		T	Ananászos limonádé	184,50	44,14	0,20	0,10	0,00	10,03	5,00	0,00		
		E	Zöldbableves csirkehússal, galuskával	801,10	191,65	10,37	10,53	4,12	13,43	0,00	1,00	1,3,7	
			Meggyes-kakaós piskóta	726,70	173,85	6,55	3,66	1,10	28,12	10,39	0,09	1,3	
		U	Tej	564,48	135,04	6,80	7,20	3,91	10,60	0,00	0,23	7	
			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	
			Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	3 441,30	823,26	34,95	26,76	10,71	108,54	18,63	3,47		





2026. 05. 20. szerda	(00480) Gyermekek	R	Tej	451,58	108,04	5,44	5,76	3,13	8,48	0,00	0,18	7	
			Magyaros vajkrém	190,51	45,58	0,30	4,80	2,32	0,24	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	
			Hónapos retek	6,09	1,46	0,12	0,01	0,00	0,22	0,00	0,02		
		T	Gyömbéres citrusos limonádé	266,53	63,76	0,70	0,34	0,04	13,44	5,00	0,01		
		E	Pulyka kebab	495,00	118,42	10,19	5,58	0,97	6,70	0,00	0,50	3	
			Salátafőzelék	1 303,85	311,92	8,48	13,90	3,70	37,57	5,00	0,78	1,7	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Gyümölcsstea	36,59	8,75	0,01	0,00	0,00	2,12	2,00	0,00		
			Házi csirkehúskrém	217,56	52,05	3,39	3,70	0,52	1,22	0,00	0,08	10	
			Burgonyás kenyér	379,40	90,77	3,50	0,88	0,21	17,12	0,00	0,69	1	
			Kápia paprika	25,16	6,02	0,24	0,04	0,00	1,08	0,00	0,00		
			Összesen:	3 728,40	891,97	34,91	35,72	10,92	104,90	12,00	2,49		
2026. 05. 21. csütörtök	(00480) Gyermekek	R	Gyümölcsstea	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	
			Zsemle	308,34	73,77	2,54	0,19	0,07	15,39	0,00	0,43	1	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		T	Áfonyás limonádé	172,23	41,20	0,16	0,18	0,00	8,03	5,00	0,00		
		E	Sertéshúsgombóc zabpehellyel	581,81	139,19	11,80	4,54	1,31	12,59	0,00	2,18	1,3	
			Paradicsommártás	625,95	149,75	2,49	5,86	0,69	21,57	9,99	0,72	1,9	
			Főtt burgonya	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,01		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Tej	536,26	128,29	6,46	6,84	3,71	10,07	0,00	0,21	7	
			Cukkinikrém	179,57	42,96	0,53	3,63	0,46	2,13	0,00	0,09	3,10	
			Kukoricás kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	1,24	0,80	1	
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 635,87	869,83	34,36	25,49	8,29	122,37	18,23	4,72		





2026. 05. 22. péntek	(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	
			Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		T	Kivis limonádé	247,40	59,19	0,45	0,30	0,00	12,55	5,00	0,01		
		E	Eszterházy csirke tokány	941,58	225,26	13,22	13,44	4,54	12,26	2,00	0,38	1,7,10	
			Kuszkusz	550,55	131,71	4,47	0,22	0,04	27,10	0,00	0,50	1	
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		U	Tej	564,48	135,04	6,80	7,20	3,91	10,60	0,00	0,23	7	
			Delma multivitamin	132,80	31,77	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
			Kuglóf	294,20	70,38	2,00	1,73	0,83	11,61	2,32	0,01	1,3,7	
			Összesen:	3 597,83	860,72	33,13	33,05	11,87	104,42	11,32	1,65		

Molnár-Kötél Dorottya
Élelmezésvezető

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

