

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		
2026. 04. 13.	hétfő (00480)	Gyermek (1-3 év)	R	Tej, 2.8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	7,95	0,20	7	
			Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00			
			Trappistasajt-krém	337,42	80,72	2,24	7,85	2,95	0,19	0,16	0,27	7,(1)		
			Teljeskiőrlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00	1		
			Lilahagyma	8,27	1,98	0,06	0,01	0,11	0,42	0,10	0,00			
			T	Limonádé	94,90	22,70	0,04	0,06	0,00	5,23	5,19	0,00		
			E	Mexikói halragu kölessel	929,71	222,42	12,18	7,45	1,23	28,69	3,74	0,61	4	
			Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	3,57	0,01			
			U	Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Kókuszos zabkása gyümölcsöntettel	904,38	216,36	7,57	10,58	7,63	22,19	13,00	0,23	1,7		
			Összesen:	3 227,06	772,02	32,12	31,42	14,98	91,28	33,77	1,32			
2026. 04. 14.	kedd (00480)	Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Tej 2,8%	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	7,95	0,20	7		
			Házi sajtkrém	176,09	42,13	2,35	3,46	1,68	0,29	0,17	0,24	7,(1)		
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	1,28	0,49	1,(7)		
			Jégcsap reték	6,30	1,51	0,12	0,01	0,00	0,22	0,06	0,01			
			T	Multivitamin ital 100%	213,36	51,04	0,27	0,00	0,00	12,70	0,00	0,00		
			E	Savanyú vetrece bulgurral	1 252,37	299,61	16,16	10,14	1,47	32,30	1,25	0,36	1,7,10,(12)	
			Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	3,57	0,01			
			U	Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Köleskörözött lenmaggal	162,09	38,78	0,73	2,24	0,32	3,75	0,15	0,11	10,(12)		
			Teljeskiőrlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00	1		
Sárgarépa	16,81	4,02	0,12	0,02	0,00	0,81	0,20	0,03						
Összesen:	3 196,20	764,64	32,70	21,66	6,65	106,03	14,69	1,45						
2026. 04. 15.	szerda (00480)	Gyermek (1-3 év)	R	Tej, 2,8%-os	280,89	67,20	3,60	3,36	2,40	5,52	6,36	0,16	7	
			Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00			
			Túrókrém zöldhagymával	123,87	29,63	2,62	1,65	0,63	0,81	0,62	0,11	7,(1)		
			Teljeskiőrlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00	1		
			Zöldpaprika	8,40	2,01	0,12	0,03	0,00	0,30	0,08	0,00			
			T	Banánturmix cukor nélkül	275,46	65,90	2,66	2,26	1,60	8,52	4,24	0,12	7	
			E	Majorannás pulykatokány	450,46	107,77	8,86	5,63	0,87	2,71	0,09	0,38	1	
			Cukkinifőzelék	930,53	222,61	7,01	9,86	2,61	24,91	5,47	0,23	1,7		
			Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	3,57	0,01			
			U	Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Csirkemell sonka Efef	68,34	16,35	2,25	0,68	0,21	0,30	0,06	0,33	(1),(6),(7)		
Liga margarin, 20%-os	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,01	0,08	(7)					
Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	1,28	0,49	1,(7)					
Paradicsom	9,70	2,32	0,10	0,02	0,00	0,40	0,10	0,00						
Összesen:	3 221,51	770,69	35,67	26,55	8,90	92,54	21,94	1,91						
2026. 04. 16.	csütörtök (00480)	Gyermek (1-3 év)	R	Kávés tej	385,20	92,15	4,51	4,20	3,00	8,92	9,95	0,20	1,7	
			Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00			
			Zöldhagymás tojáskrém	102,61	24,55	1,39	1,94	0,51	0,19	0,05	0,08	3,(7)		
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	1,28	0,49	1,(7)		
			Kaliforniai paprika	12,60	3,01	0,14	0,01	0,00	0,47	0,08	0,00			
			T	Limonádé	94,90	22,70	0,04	0,06	0,00	5,23	5,19	0,00		
			E	Reszelt csirkemáj	477,07	114,13	10,32	6,55	1,26	3,27	0,36	0,58		
			Karalábefőzelék	805,65	192,74	5,72	8,77	1,83	20,98	3,18	0,39	1,7		
			Túró Rudi (Lotti)	444,67	106,38	4,35	5,46	4,33	9,30	16,80	0,02	7,(1)		
			Alma, Körte	104,40	24,98	0,24	0,21	0,00	5,70	4,85	0,00			
			U	Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
Kefir (Kem.)	138,18	33,06	3,40	0,10	0,05	4,60	4,60	0,30	7					
Kifli vizes 60g	278,48	66,62	2,25	0,55	0,75	12,73	0,07	0,38	1,3,7					
Összesen:	3 262,98	780,61	35,28	28,17	11,85	92,87	46,47	2,44						
2026. 04. 17.	péntek (00480)	Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Tej, 2.8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	7,95	0,20	7		
			Molnárika	391,54	93,67	2,80	2,50	1,03	14,90	1,35	0,31	1,3,7		
			T	Narancslé 100% Happy day	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
			E	Csirkemell pörkölt	374,96	89,70	12,69	3,36	0,44	1,98	0,36	0,20		
			Párolt bulgur	712,16	170,37	4,92	4,23	0,50	25,36	0,44	0,07	1		
			Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	3,57	0,01			
			U	Tej, 2.8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	7,95	0,20	7	
			Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00			
			Vajkrém Hajdú 20gr	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,40	0,00	7		
			Teljeskiőrlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00	1		
Kaliforniai paprika	12,60	3,01	0,14	0,01	0,00	0,47	0,08	0,00						
Összesen:	3 326,21	795,73	36,23	27,95	11,90	95,47	22,16	0,99						

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Intézmény vez......
Élelmezés vez.