

## Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

# Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

**AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!**

| Étkezés | Hétfő<br>2026.09.28.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kedd<br>2026.09.29.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szerda<br>2026.09.30.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Csütörtök<br>2026.10.01.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Péntek<br>2026.10.02.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Rizstej</li><li>Gluténmentes granola</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- Rizstej energia (Joule): 182.000 kJ; energia (kalória): 43.470 kcal; zsír: 1.000 g; szénhidrát: 7.800 g; só: 0.160 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.400 g; tej-kalcium: 240.000 mg</li><li>- Gluténmentes granola</li></ul></div></div>                                                                                                                                                                                       | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Tea citromos</li><li>teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>olasz felvágott kométa</li><li>Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- Tea citromos energia (Joule): 224.513 kJ; energia (kalória): 53.624 kcal; zsír: 0.014 g; szénhidrát: 13.067 g; cukor: 13.066 g; kalcium: 0.437 mg; fehérje (össz): 0.061 g</li><li>- teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g</li><li>- olasz felvágott kométa energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (össz): 4.110 g</li><li>- Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g</li></ul></div></div> | <div><ul style="list-style-type: none"><li>limonádé</li><li>Tonhalkrém {10!}</li><li>teljes kiörlésű kenyér {1!}</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- limonádé energia (Joule): 182.902 kJ; energia (kalória): 43.685 kcal; zsír: 0.008 g; szénhidrát: 10.606 g; cukor: 10.606 g; kalcium: 0.060 mg; fehérje (össz): 0.032 g</li><li>- Tonhalkrém {10!} energia (Joule): 5.441 kJ; energia (kalória): 1.299 kcal; zsír: 0.061 g; szénhidrát: 0.121 g; cukor: 0.015 g; fehérje (össz): 0.054 g</li><li>- teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g</li></ul></div></div>                                                                                                                                    | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Rizstej</li><li>teljes kiörlésű kenyér {1!}</li><li>olasz felvágott kométa</li><li>Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin</li><li>kígyóuborka</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- Rizstej energia (Joule): 182.000 kJ; energia (kalória): 43.470 kcal; zsír: 1.000 g; szénhidrát: 7.800 g; só: 0.160 g; kalcium: 240.000 mg; telített zsírsav: 0.200 g; fehérje (össz): 0.400 g; tejkalcium: 240.000 mg</li><li>- teljes kiörlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g</li><li>- olasz felvágott kométa energia (Joule): 419.700 kJ; energia (kalória): 100.244 kcal; zsír: 9.240 g; szénhidrát: 0.090 g; só: 1.260 g; fehérje (össz): 4.110 g</li><li>- Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g</li><li>- kígyóuborka energia (Joule): 14.742 kJ; energia (kalória): 3.521 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.510 g; fehérje (össz): 0.300 g</li></ul></div></div> | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Rizsteszes tejeskávé</li><li>teljes kiörlésű kifli {1!}</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- Rizsteszes tejeskávé energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g</li><li>- Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g</li><li>- Novényni sajt</li></ul></div></div> |
|         | <div><ul style="list-style-type: none"><li>gyümölcslé, rostos, 100%</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- gyümölcslé, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g</li></ul></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div><ul style="list-style-type: none"><li>gyümölcslé, rostos, 100%</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- gyümölcslé, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g</li></ul></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div><ul style="list-style-type: none"><li>gyümölcslé, rostos, 100%</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- gyümölcslé, rostos, 100% energia (Joule): 438.400 kJ; energia (kalória): 104.710 kcal; szénhidrát: 24.600 g; fehérje (össz): 0.400 g</li></ul></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ivólé 2dl</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- ivólé 2dl energia (Joule): 360.000 kJ; energia (kalória): 85.985 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 20.400 g; fehérje (össz): 0.200 g</li></ul></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div><ul style="list-style-type: none"><li>ivólé 2dl</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- ivólé 2dl energia (Joule): 360.000 kJ; energia (kalória): 85.985 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 20.400 g; fehérje (össz): 0.200 g</li></ul></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ebéd    | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Növényi sajtos sonkás tészta {1!, 3!}</li><li>Alma</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- Növényi sajtos sonkás tészta {1!, 3!} energia (Joule): 1283.624 kJ; energia (kalória): 306.589 kcal; zsír: 16.202 g; zsírsav: 3.537 g; szénhidrát: 26.543 g; cukor: 0.260 g; só: 1.507 g; koleszterin: 24.500 mg; fehérje (össz): 12.187 g</li><li>- Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g</li></ul></div></div> | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Alma</li><li>Sült virsli feltét</li><li>Kelkáposzta főzelék {1!}</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g</li><li>- Sült virsli feltét energia (Joule): 789.800 kJ; energia (kalória): 188.640 kcal; zsír: 17.980 g; szénhidrát: 0.080 g; só: 2.000 g; koleszterin: 28.800 mg; fehérje (össz): 5.000 g</li><li>- Kelkáposzta főzelék {1!} energia (Joule): 581.360 kJ; energia (kalória): 138.856 kcal; zsír: 10.331 g; zsírsav: 0.158 g; szénhidrát: 7.243 g; cukor: 3.225 g; só: 0.898 g; kalcium: 33.790 mg; fehérje (össz): 3.440 g</li></ul></div></div>                                                                                                                                                                                          | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Alma</li><li>Gulyásleves {9!}</li><li>Mákos nudli {1!, 3!}</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g</li><li>- Gulyásleves {9!} energia (Joule): 601.853 kJ; energia (kalória): 143.750 kcal; zsír: 12.020 g; zsírsav: 0.018 g; szénhidrát: 2.362 g; cukor: 0.884 g; só: 1.047 g; kalcium: 7.455 mg; telített zsírsav: 4.439 g; fehérje (össz): 5.307 g</li><li>- Mákos nudli {1!, 3!} energia (Joule): 1435.280 kJ; energia (kalória): 342.810 kcal; zsír: 8.203 g; zsírsav: 5.793 g; szénhidrát: 56.426 g; cukor: 10.026 g; só: 0.101 g; kalcium: 224.100 mg; telített zsírsav: 0.280 g; fehérje (össz): 10.513 g</li></ul></div></div> | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Répás csirkemell ragu Tejmentes {1!}</li><li>Alma</li><li>Párolt rizs</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- Répás csirkemell ragu Tejmentes {1!} energia (Joule): 734.416 kJ; energia (kalória): 175.413 kcal; zsír: 13.381 g; zsírsav: 1.300 g; szénhidrát: 2.499 g; cukor: 0.260 g; só: 0.799 g; koleszterin: 25.080 mg; fehérje (össz): 9.625 g</li><li>- Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g</li><li>- Párolt rizs energia (Joule): 944.732 kJ; energia (kalória): 225.645 kcal; zsír: 10.094 g; szénhidrát: 29.237 g; só: 0.250 g; fehérje (össz): 3.019 g</li></ul></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <div><ul style="list-style-type: none"><li>Alma</li><li>Sült csirkecomb</li><li>Petrezselymes burgonya</li><li>savanyúság</li></ul><div><ul style="list-style-type: none"><li>- Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982</li></ul></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



## Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Tej-szójamentes Bölcsőde**

40. hét (2026-09-28 - 2026-10-04)

# Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

**AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!**

| Étkezés | Hétfő<br>2026.09.28.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kedd<br>2026.09.29.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Szerda<br>2026.09.30.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Csütörtök<br>2026.10.01.                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>2026.10.02.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Uzsonna | <ul style="list-style-type: none"><li>teljes kiőrlésű kifli {1!}</li><li>Pritaminos szendvicsskrém</li></ul> <p>teljes kiőrlésű kifli {1!}<br/>energia (Joule): 240.029 kJ; energia (kalória): 57.330 kcal; zsír: 0.147 g; szénhidrát: 11.970 g; só: 0.315 g; kalcium: 4.620 mg; fehérje (össz): 1.974 g</p> <p>Pritaminos szendvicsskrém<br/>energia (Joule): 196.970 kJ; energia (kalória): 47.046 kcal; zsír: 5.050 g; szénhidrát: 0.450 g; só: 0.120 g; telített zsírsav: 1.400 g; fehérje (össz): 0.150 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>vizes zsemle {1!}</li><li>minilekvár</li></ul> <p>vizes zsemle {1!}<br/>energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>minilekvár<br/>energia (Joule): 277.250 kJ; energia (kalória): 66.220 kcal; szénhidrát: 16.000 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>korpás zsemle {1!}</li><li>Növényi sajt</li><li>Csökkentett transzszírsav tartalmú margarin</li><li>tv paprika</li></ul> <p>korpás zsemle {1!}<br/>energia (Joule): 548.600 kJ; energia (kalória): 131.031 kcal; zsír: 0.780 g; zsírsav: 0.322 g; szénhidrát: 25.428 g; cukor: 0.338 g; só: 0.656 g; kalcium: 13.000 mg; fehérje (össz): 5.460 g</p> <p>Növényi sajt<br/>Csökkentett transzszírsav tartalmú margarin<br/>energia (Joule): 92.500 kJ; energia (kalória): 22.093 kcal; zsír: 2.500 g; só: 0.060 g; telített zsírsav: 0.700 g</p> <p>tv paprika<br/>energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>briós (1 db 56 g) {1!, 3!}</li></ul> <p>briós (1 db 56 g) {1!, 3!}<br/>energia (Joule): 371.280 kJ; energia (kalória): 88.679 kcal; zsír: 1.924 g; szénhidrát: 14.820 g; fehérje (össz): 2.444 g</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>vizes zsemle {1!}</li><li>Céklás-lenmagos szendvicsskrém házi</li></ul> <p>vizes zsemle {1!}<br/>energia (Joule): 459.160 kJ; energia (kalória): 109.669 kcal; zsír: 0.832 g; szénhidrát: 21.268 g; só: 0.780 g; fehérje (össz): 3.640 g</p> <p>Céklás-lenmagos szendvicsskrém házi<br/>energia (Joule): 303.461 kJ; energia (kalória): 72.481 kcal; zsír: 7.821 g; zsírsav: 0.003 g; szénhidrát: 0.465 g; só: 0.180 g; telített zsírsav: 2.100 g; fehérje (össz): 0.347 g</p> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Élettani értékek összesítve | energia (Joule): 2449.8032 kJ<br>energia (kalória): 585.1267 kcal<br>zsír: 22.4990 g<br>zsírsav: 3.5370 g<br>szénhidrát: 78.2630 g<br>cukor: 5.2800 g<br>só: 2.1020 g<br>kalcium: 244.6200 mg<br>telített zsírsav: 1.6150 g<br>koleszterin: 24.5000 mg<br>fehérje (össz): 15.2110 g<br>tejkalcium: 240.0000 mg | energia (Joule): 4031.0108 kJ<br>energia (kalória): 962.7907 kcal<br>zsír: 40.1670 g<br>zsírsav: 0.1580 g<br>szénhidrát: 123.4480 g<br>cukor: 21.3110 g<br>só: 5.9100 g<br>kalcium: 46.8270 mg<br>telített zsírsav: 0.3650 g<br>koleszterin: 28.8000 mg<br>fehérje (össz): 22.3910 g | energia (Joule): 4124.7538 kJ<br>energia (kalória): 985.1789 kcal<br>zsír: 24.0920 g<br>zsírsav: 6.1334 g<br>szénhidrát: 161.5430 g<br>cukor: 26.8890 g<br>só: 2.8057 g<br>kalcium: 257.2150 mg<br>telített zsírsav: 5.4340 g<br>fehérje (össz): 27.8060 g | energia (Joule): 3867.6978 kJ<br>energia (kalória): 923.7845 kcal<br>zsír: 37.5390 g<br>zsírsav: 1.3000 g<br>szénhidrát: 116.4560 g<br>cukor: 5.7900 g<br>só: 3.4410 g<br>kalcium: 252.6000 mg<br>telített zsírsav: 0.5650 g<br>koleszterin: 25.0800 mg<br>fehérje (össz): 25.8380 g<br>tejkalcium: 240.0000 mg | energia (Joule): 3354.1122 kJ<br>energia (kalória): 801.1163 kcal<br>zsír: 39.5760 g<br>zsírsav: 0.0030 g<br>szénhidrát: 62.6840 g<br>cukor: 5.0200 g<br>só: 2.3110 g<br>kalcium: 13.1950 mg<br>telített zsírsav: 2.4650 g<br>koleszterin: 148.7500 mg<br>fehérje (össz): 43.4380 g |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                       |    |                                           |    |                                                        |    |                                            |
|----|-------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------|
| 1  | Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek | 2  | Rákkfélek és azokból készült termékek     | 3  | Tojás és abból készült termékek                        | 4  | Halak és azokból készült termékek          |
| 5  | Földimogyoró és abból készült termékek                | 6  | Szójabab és abból készült termékek        | 7  | Tej és abból készült termékek (beleértve a laktózt is) | 8  | Diófélék és azokból készült termékek       |
| 9  | Zeller és abból készült termékek                      | 10 | Mustár és abból készült termékek          | 11 | Szezámag és abból készült termékek                     | 12 | Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok |
| 13 | Csillagfűrt és a belőle készült termékek              | 14 | Puhatestűek és a belőlük készült termékek |    |                                                        |    |                                            |

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus