



Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/2/2026 hétfő (00483) Gyermekek (11-14 év)	T		Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07			
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56			
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
		E		Sertésraguleves	679.42	162.54	12.78	8.90	1.99	7.50	0.00	0.71		
				Burgonyás tészta	2 757.94	659.79	18.11	17.17	2.15	106.52	0.00	1.51		
				Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
				Alma	290.83	69.58	0.80	0.80	0.00	14.00	0.00	0.02		
		U		Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
				Vanilliás ízű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
			Összesen:	5 792.37	1 385.73	52.56	35.22	6.22	209.85	22.80	4.10			





3/3/2026 kedd	(00483) Gyermek (11-14 év)	T	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
		E	Daragaluska leves	599.98	143.53	4.30	6.77	0.95	16.07	0.00	0.62		
			Tökfőzelék	794.96	190.18	4.91	8.19	2.57	23.87	0.03	0.56		
			Sertés pörkölt	871.23	208.43	19.46	12.98	3.24	3.17	0.00	0.69		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Tej UHT 2,8% 200 ml	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Meggyes kevert	1 249.04	298.81	7.54	7.48	1.52	49.75	24.06	0.33		
			Összesen:	5 339.07	1 277.28	61.66	42.29	10.87	160.05	26.34	3.26		





3/4/2026	szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Joghurt, poharas	427.50	102.27	7.88	2.63	1.58	10.56	0.00	0.26		
		E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	1 595.16	381.61	24.99	22.18	4.65	20.05	0.51	1.04		
			Spenótos burgonyapüré	1 368.00	327.27	9.42	8.64	2.95	51.69	0.00	0.71		
			Gyöngyhagyma savanyúság	165.44	39.58	1.20	0.10	0.00	8.30	0.00	0.02		
		U	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
			Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Összesen:	5 742.48	1 373.79	57.52	46.35	12.77	175.52	0.51	3.55		





3/5/2026 csütörtök (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23	 	
		Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	767.93	183.72	7.00	0.56	0.21	37.45	2.62	0.08		
	E	Bakonyi betyárleves	1 040.01	248.81	16.40	14.50	5.75	12.81	0.00	0.89	 	
		Szilvalekváros gombóc	2 136.18	511.05	12.07	4.79	0.45	101.13	15.95	1.08		
		Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
	U	Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Összesen:	6 233.64	1 491.30	60.96	38.57	14.95	218.96	41.37	3.62		





3/6/2026 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Vöröslencse krém	604.26	144.56	7.83	4.75	2.03	18.34	0.00	0.53		
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
	E	BrokkolikréMLEVES	470.56	112.57	5.24	4.30	2.48	13.11	0.98	0.25		
		Levesgyöngy	575.11	137.59	2.09	9.54	1.16	10.69	0.00	0.26		
		Édes-savanyú csirke	1 203.44	287.91	22.32	5.89	0.82	35.94	14.53	0.68		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
	U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00		
		Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 901.20	1 411.77	52.28	32.88	7.62	225.15	15.51	2.98		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

