



Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/2/2026 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Sertésraguleves	444.95	106.45	9.75	5.23	1.38	4.85	0.00	0.65		
			Burgonyás tészta	1 633.85	390.87	11.52	7.63	0.99	67.98	0.00	0.82		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
			Összesen:	4 293.08	1 027.05	40.79	19.77	3.96	167.63	29.79	3.07		





3/3/2026 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tejeskávé	768.68	183.90	6.87	5.60	3.04	26.29	25.59	0.23		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	E	Daragaluska leves	277.13	66.30	2.83	1.73	0.31	9.72	0.00	0.55		
		Tökfőzelék	379.34	90.75	2.27	4.10	1.28	11.03	0.02	0.53		
		Sertés pörkölt	534.46	127.86	12.89	7.71	2.05	1.57	0.00	0.62		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Meggyes kevert	848.11	202.90	5.32	5.28	1.07	33.12	14.98	0.23		
	Összesen:		4 364.87	1 044.25	50.11	33.46	11.68	133.85	42.46	2.93		





3/4/2026	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zabkása, almás-fahéjas	1 461.60	349.66	12.80	10.40	3.94	50.80	5.04	0.26		
		E	Zöldségleves	350.67	83.89	3.44	1.53	0.20	13.89	0.39	0.68		
			Tökmagos rántott sertéskaraj	686.03	164.12	15.20	8.05	2.28	7.51	0.16	0.74		
			Spenótos burgonyapüré	885.54	211.85	6.10	5.51	1.90	33.64	0.00	0.63		
			Gyöngyhagyma savanyúság	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01		
		U	Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Összesen:	4 430.05	1 059.80	46.64	32.77	10.53	142.34	12.58	3.14		





3/5/2026 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Kakaó	647.63	154.94	7.17	6.03	3.29	17.80	17.59	0.23		
		Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
	E	Bakonyi betyárleves	768.32	183.81	11.78	11.45	4.93	8.12	0.00	0.50		
		Szilvalekváros gombóc	1 061.98	254.06	6.04	3.32	0.33	48.11	5.48	0.34		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
	U	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	Összesen:		4 374.34	1 046.49	45.46	35.09	15.60	133.49	24.94	2.07		





3/6/2026 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Vöröslencse krém	463.02	110.77	5.36	4.56	2.00	12.52	0.00	0.53	  		
		Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04			
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
	E	BrokkolikréMLEVES	262.85	62.88	3.19	3.36	1.94	4.89	0.78	0.34			
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	 		
		Édes-savanyú csirke	630.34	150.80	15.81	1.75	0.30	17.74	6.16	0.33	     		
		Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03			
	U	Puffasztott rizs	320.20	76.60	1.40	0.18	0.07	17.56	0.00	0.00			
		Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
			Összesen:	4 272.06	1 022.02	44.87	21.83	8.22	160.95	13.93	2.61		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

