



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Csurgatott tojás leves	493.09	117.96	3.94	6.51	1.03	10.75	0.00	0.05	 	
			Vadas sertésragu	875.00	209.33	16.94	9.40	3.70	13.82	4.00	0.66	     	
			Tészta köret	1 228.87	293.99	10.50	5.16	0.75	51.03	0.00	0.49	 	
			Banán	661.50	158.25	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csemege szalámi	433.86	103.79	5.02	9.22	3.54	0.06	0.00	0.85		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Összesen:	5 241.61	1 253.97	51.42	37.14	11.54	176.07	4.00	3.81		





3/10/2026 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
		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		
	E	Májgombóclevés	688.12	164.62	7.81	5.37	3.29	20.49	1.12	1.58		
		Sült csirkecomb filé	617.01	147.61	18.94	7.48	1.50	0.97	0.00	0.22		
		Petrezselymes burgonya	1 150.56	275.25	5.63	7.88	0.90	44.29	0.00	0.32		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	13.89	0.20		
	U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
		Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 698.27	1 123.98	52.27	26.67	7.28	164.57	15.01	3.64		





3/11/2026	szerda	(00482)	Gyermekek (7-10 év)	T	Körözött túró házi	281.74	67.40	6.67	3.64	1.93	1.92	0.00	0.02		
					Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
					Vanilliás ízű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
				E	Frankfurti leves	818.46	195.80	7.29	12.80	4.27	12.71	0.04	0.28		
					Mákos nudli	2 038.77	487.74	14.00	8.10	2.03	87.22	19.98	0.01		
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
				U	Sajtos párizsi	300.64	71.92	3.90	5.70	2.11	1.17	0.00	0.58		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
					Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
					Összesen:	5 486.20	1 312.47	50.38	35.14	11.77	194.92	42.82	2.88		





3/12/2026 csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Tojáskrém	399.30	95.52	3.43	8.05	2.13	2.50	0.00	0.34		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		E	Húsleves	650.29	155.57	8.99	2.71	0.78	23.67	0.05	0.30		
			Párolt sertésszelet	569.31	136.20	17.05	6.63	2.35	2.08	0.05	0.17		
			Meggymártás	850.75	203.53	3.34	4.00	2.02	37.22	15.27	0.53		
			Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.40		
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40		
			Összesen:	4 884.39	1 168.51	53.29	38.38	14.24	150.64	17.21	2.99		





3/13/2026 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Lencsekrémleves	984.89	235.62	14.45	3.19	0.38	37.16	3.05	0.55		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Csirkemell-máj rizottó	1 529.24	365.85	26.72	5.13	0.86	52.80	0.04	0.72		
		Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
	U	Pogácsa, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.24	1.30		
		Összesen:	4 956.08	1 185.67	54.35	43.32	10.55	142.85	3.61	3.57		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

