



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Csemege paprikás szalámi	413.11	98.83	3.92	9.16	3.22	0.06	0.00	0.80		
			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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		E	Nyírségi gombóclevés	817.77	195.64	20.53	3.69	2.23	19.40	4.64	0.85		
			Darásmetélt	1 727.69	413.32	13.32	7.32	1.11	73.05	0.00	0.44		
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
		U	Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.82	0.52		
			Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
			Összesen:	5 279.15	1 262.95	55.83	29.51	9.98	191.13	50.61	3.48		





3/17/2026 kedd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
			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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Csontleves	510.71	122.18	5.40	2.56	0.38	19.44	0.00	0.55		
			Paradicsomos káposzta	1 249.88	299.01	7.63	5.71	0.66	53.58	19.98	0.79		
			Sertéssült	739.46	176.91	18.90	11.00	3.02	0.36	0.00	0.39		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Kakaós csiga	1 321.02	316.03	5.23	19.41	6.65	29.74	11.72	0.61		
			Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 599.17	1 339.52	54.65	42.47	11.64	181.98	33.57	3.12		





3/18/2026	szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Csurgatott tojás leves	495.89	118.63	3.97	6.51	1.03	10.88	0.00	0.54		
			Zöldborsós sertésragu	1 128.66	270.01	22.73	12.75	4.21	15.75	0.43	0.26		
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21		
			Banán	441.00	105.50	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
		U	Lencsekrém	590.47	141.26	8.15	4.67	1.99	16.49	0.00	0.53		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Összesen:	5 611.02	1 342.33	58.05	38.10	10.74	189.18	0.43	3.39		





3/19/2026 csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Sonkakrém házi	89.80	21.48	0.93	1.83	0.89	0.30	0.00	0.04		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Csirkeraguleves	696.31	166.58	13.91	9.91	1.19	5.16	0.00	0.37		
			Túrógombóc	1 731.70	414.28	15.32	5.49	0.44	73.70	0.64	0.39		
			Édes tejföl	572.77	137.03	1.57	10.10	5.09	9.80	7.99	0.04		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40		
			Összesen:	4 730.65	1 131.74	46.84	39.07	13.59	143.71	8.63	2.24		





3/20/2026 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Gyümölcsle - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Bácskai rizseshús	1 799.66	430.54	22.81	12.34	2.98	56.54	0.00	0.23		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
	U	Baconös péklángos	1 035.50	247.73	9.00	10.50	1.05	29.25	0.38	0.98		
		Összesen:	4 839.58	1 157.79	46.38	34.34	9.90	163.62	6.37	2.00		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

