



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 (00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Vöröshagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
		T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		E	Aprópecsenye	511.68	122.41	10.91	7.86	1.88	1.89	0.01	0.12		
			Zöldborsófőzelék	778.97	186.36	9.16	6.43	2.30	22.55	0.01	0.04		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		U	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
			Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Összesen:	3 584.45	857.52	37.53	25.04	9.61	117.87	6.52	1.17		





3/17/2026 kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Sajtos párizsi	200.42	47.95	2.60	3.80	1.41	0.78	0.00	0.39		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
			Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11		
		E	Gulyásleves	705.29	168.73	11.04	5.96	1.47	17.21	0.02	0.24		
			Nudli	1 030.62	246.56	6.52	2.51	0.27	48.10	6.31	0.20		
		U	Csicseriborsókrém	294.98	70.57	2.29	4.41	1.98	5.35	0.00	0.52		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Összesen:		3 707.45	886.95	34.81	21.61	7.13	135.21	11.33	2.00		





3/18/2026	szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tojásrántotta	346.36	82.86	5.40	6.66	1.45	0.24	0.00	0.14		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Háztartási keksz	346.42	82.87	1.96	1.36	0.40	15.60	3.70	0.20		
		E	Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08		
			Gesztenyés gyümölcsmártás	714.81	171.01	2.69	3.54	1.99	31.58	23.06	0.03		
		U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Kakaós kevert	777.08	185.90	5.46	5.56	1.26	28.28	9.99	0.23		
			Összesen:	3 484.44	833.58	36.36	25.55	8.50	113.12	41.75	1.36		





3/19/2026 csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcs tea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Krémtúrós vaníliás	955.26	228.53	13.10	10.68	5.72	19.32	19.32	0.04	 	
	T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
	E	Rakott karfiol	1 667.24	398.86	18.78	10.19	3.56	59.66	0.40	0.16	 	
	U	Libamáj	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27	   	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Összesen:	3 690.31	882.84	38.34	30.15	12.19	115.07	35.60	0.87		





3/20/2026 péntek (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		Körtebefőtt, hámozott darabolt	202.12	48.35	0.15	0.00	0.00	11.85	11.85	0.01		
		T Gyümölcspüre, kupakos 1db	225.72	54.00	0.40	0.40	0.04	11.20	11.52	0.00		
		E Panírozott halrudak	439.63	105.17	6.29	4.29	0.36	10.23	0.00	0.63		
		Burgonyapüré	951.61	227.66	5.81	7.58	2.47	33.21	0.00	0.16		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U Körözött túró házi	215.71	51.61	3.63	3.44	1.78	1.46	0.00	0.61		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Kaliforniai paprika	25.80	6.17	0.20	0.06	0.01	1.21	0.00	0.00		
		Összesen:	3 516.88	841.35	30.97	24.82	9.06	120.91	28.37	2.40		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

