



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Vaj 100g-os	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00		
			Akácméz	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Meggybefőtt, magozott	188.83	45.17	0.30	0.09	0.00	10.40	10.40	0.00		
		T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		E	Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.70	0.40		
			Tökfőzelék	679.06	162.46	3.60	8.95	2.64	16.58	0.01	0.05		
		U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Fonott kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	3.05	0.42		
			Összesen:	3 717.75	889.41	33.18	32.75	13.05	113.76	27.26	1.50		





3/24/2026 kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
		T	Sütőtök	162.54	38.89	0.75	0.30	0.00	8.25	0.00	0.01		
		E	Kapros halfilé	613.92	146.87	10.43	9.54	3.06	4.11	0.01	0.17		
			Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37		
		U	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Összesen:	3 266.91	781.55	35.37	27.48	7.73	96.58	6.51	1.52		





3/25/2026	szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Tejbedara szórattal	1 147.13	274.43	9.81	6.12	3.32	44.71	11.99	0.23		
		T	Körte	221.51	52.99	0.40	0.30	0.00	12.00	0.00	0.01		
		E	Csirkemell-máj rizottó	1 133.50	271.17	16.96	3.39	0.56	42.92	0.02	0.39		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	8.33	0.12		
		U	Csirkemell sonka	115.29	27.58	6.18	0.25	0.06	0.13	0.00	0.07		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Összesen:	3 287.36	786.44	37.75	13.10	4.65	128.32	25.34	1.34		





3/26/2026 csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Karamell	671.83	160.73	6.80	5.60	3.04	20.59	9.99	0.23		
			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		
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
		T	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
		E	Csirke raguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
			Mákos bukta	1 052.18	251.72	8.28	7.40	1.46	37.70	3.50	0.04		
		U	Gyümölcs joghurt	378.84	90.63	4.38	2.50	1.05	12.55	12.55	0.14		
			Kifli	313.50	75.00	1.75	0.55	0.00	15.00	0.00	0.25		
			Összesen:	3 513.82	840.63	36.56	20.53	6.66	125.54	36.65	1.21		





3/27/2026 péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		Virslí	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	1.25		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	T	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
	E	Sült csirkemell	248.12	59.36	12.35	0.96	0.18	0.25	0.00	0.10		
		Paradicsomos káposzta	515.43	123.31	3.84	2.41	0.27	21.17	5.00	0.40		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	U	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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Karalábé	32.08	7.68	0.42	0.04	0.00	1.38	0.00	0.03		
	Összesen:		3 358.94	803.57	41.19	22.74	8.79	106.96	17.80	2.95		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

