



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

|                    | Diéta                         |   | Étlap tétel               | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|-------------------------------|---|---------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 3/30/2026<br>hétfő | (00480)<br>Gyermekek (1-3 év) | R | Gyümölcstea               | 90.15        | 21.57          | 0.01        | 0.00     | 0.00         | 5.28           | 5.00      | 0.00   |            |          |
|                    |                               |   | Libamájás                 | 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   |            |          |
|                    |                               |   | Paradicsom                | 18.31        | 4.38           | 0.20        | 0.04     | 0.01         | 0.80           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                    |                               | T | Gyümölcspüre, kupakos 1db | 225.72       | 54.00          | 0.40        | 0.40     | 0.04         | 11.20          | 11.52     | 0.00   |            |          |
|                    |                               | E | Csirkeraguleves           | 291.91       | 69.84          | 8.45        | 0.45     | 0.10         | 7.85           | 0.01      | 0.12   |            |          |
|                    |                               |   | Almás pite                | 1 266.89     | 303.08         | 5.05        | 15.01    | 4.08         | 36.42          | 10.05     | 0.56   |            |          |
|                    |                               | U | Sertéspárizsi             | 267.37       | 63.96          | 3.57        | 5.46     | 2.06         | 0.06           | 0.00      | 0.02   |            |          |
|                    |                               |   | Fehér kenyér              | 438.82       | 104.98         | 4.00        | 0.32     | 0.12         | 21.40          | 1.50      | 0.05   |            |          |
|                    |                               |   | Kígyóuborka               | 9.83         | 2.35           | 0.20        | 0.02     | 0.00         | 0.34           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                    |                               |   | Összesen:                 | 3 391.34     | 811.32         | 27.86       | 30.96    | 9.31         | 103.03         | 28.36     | 1.42   |            |          |





|                   |                               |   |                         |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------|-------------------------------|---|-------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 3/31/2026<br>kedd | (00480)<br>Gyermekek (1-3 év) | R | Kakaó                   | 724.13   | 173.24 | 7.54  | 6.47  | 3.55  | 21.01  | 9.99  | 0.23 |  |  |
|                   |                               |   | Fonott kalács           | 505.55   | 120.94 | 3.54  | 3.15  | 1.30  | 19.46  | 2.29  | 0.31 |  |  |
|                   |                               |   | Sárgabarackdzsem        | 109.76   | 26.26  | 0.04  | 0.00  | 0.00  | 6.45   | 6.45  | 0.00 |  |  |
|                   |                               | T | Banán                   | 219.39   | 52.48  | 0.65  | 0.05  | 0.00  | 12.10  | 10.29 | 0.03 |  |  |
|                   |                               | E | Virslis rakott burgonya | 1 379.84 | 330.10 | 14.03 | 18.94 | 6.58  | 25.04  | 0.00  | 0.37 |  |  |
|                   |                               |   | Céklasaláta             | 60.61    | 14.50  | 0.40  | 0.05  | 0.00  | 3.10   | 6.95  | 0.10 |  |  |
|                   |                               | U | Kockasajt               | 251.83   | 60.25  | 3.34  | 5.00  | 2.97  | 0.40   | 0.00  | 0.20 |  |  |
|                   |                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér  | 395.74   | 94.67  | 3.70  | 0.49  | 0.03  | 18.75  | 0.00  | 0.39 |  |  |
|                   |                               |   | Zöldpaprika             | 16.38    | 3.92   | 0.24  | 0.06  | 0.00  | 0.60   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|                   |                               |   | Összesen:               | 3 663.23 | 876.36 | 33.48 | 34.21 | 14.43 | 106.91 | 35.97 | 1.63 |  |  |





|          |                                       |   |                            |          |        |       |       |      |        |      |      |  |  |
|----------|---------------------------------------|---|----------------------------|----------|--------|-------|-------|------|--------|------|------|--|--|
| 4/1/2026 | szerda<br>(00480)<br>Gyermek (1-3 év) | R | Tej 2,8%                   | 504.00   | 120.57 | 6.80  | 5.60  | 3.04 | 10.60  | 0.00 | 0.23 |  |  |
|          |                                       |   | Gabonagolyó teljeskiőrlésű | 476.28   | 113.94 | 3.00  | 0.60  | 0.12 | 24.00  | 8.70 | 0.23 |  |  |
|          |                                       | T | Alma                       | 101.79   | 24.35  | 0.28  | 0.28  | 0.00 | 4.90   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|          |                                       | E | Gyümölcsle                 | 244.41   | 58.47  | 0.07  | 0.00  | 0.00 | 14.00  | 0.00 | 0.01 |  |  |
|          |                                       |   | Bácskai rizseshús          | 1 403.03 | 335.65 | 14.79 | 12.61 | 2.42 | 40.34  | 0.00 | 0.36 |  |  |
|          |                                       |   | Csemege uborka             | 28.77    | 6.88   | 0.30  | 0.05  | 0.00 | 1.30   | 0.00 | 0.25 |  |  |
|          |                                       | U | Sonkaszalámi sertés        | 130.96   | 31.33  | 4.52  | 1.42  | 0.49 | 0.08   | 0.00 | 0.22 |  |  |
|          |                                       |   | Teljes kiőrlésű kenyér     | 395.74   | 94.67  | 3.70  | 0.49  | 0.03 | 18.75  | 0.00 | 0.39 |  |  |
|          |                                       |   | Margarin                   | 93.00    | 22.25  | 0.01  | 2.45  | 0.67 | 0.01   | 0.00 | 0.13 |  |  |
|          |                                       |   | Jégcsap retek              | 11.80    | 2.82   | 0.22  | 0.02  | 0.01 | 0.53   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|          |                                       |   | Összesen:                  | 3 389.78 | 810.93 | 33.69 | 23.52 | 6.78 | 114.51 | 8.70 | 1.84 |  |  |





|          |                      |                    |   |                                |          |        |       |       |       |       |       |      |  |  |
|----------|----------------------|--------------------|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 4/2/2026 | csütörtök<br>(00480) | Gyermekek (1-3 év) | R | Tejeskávét                     | 682.92   | 163.38 | 6.86  | 5.60  | 3.04  | 21.19 | 9.99  | 0.23 |  |  |
|          |                      |                    |   | Tojáskrém                      | 249.05   | 59.58  | 2.87  | 5.17  | 1.60  | 0.33  | 0.00  | 0.10 |  |  |
|          |                      |                    |   | 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 | Körtebefőtt, hámozott darabolt | 202.12   | 48.35  | 0.15  | 0.00  | 0.00  | 11.85 | 11.85 | 0.01 |  |  |
|          |                      |                    | E | Csirkepörkölt                  | 269.62   | 64.50  | 10.06 | 2.30  | 0.31  | 0.82  | 0.00  | 0.58 |  |  |
|          |                      |                    |   | Zöldbabfőzelék                 | 588.02   | 140.67 | 4.48  | 7.26  | 2.41  | 14.08 | 0.01  | 0.02 |  |  |
|          |                      |                    | U | Tökmagos pogácsa, házi         | 874.21   | 209.14 | 8.76  | 9.36  | 2.36  | 22.23 | 0.00  | 0.71 |  |  |
|          |                      |                    |   | Tej 2,8%                       | 252.00   | 60.29  | 3.40  | 2.80  | 1.52  | 5.30  | 0.00  | 0.11 |  |  |
|          |                      |                    |   | Összesen:                      | 3 546.77 | 848.50 | 40.52 | 33.00 | 11.27 | 96.21 | 21.85 | 2.15 |  |  |

Dietetikus: Szabó Adrienne  
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

