



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő (00483) Gyermekek (11-14 év)		T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Csurgatott tojás leves	605.56	144.87	5.69	7.74	1.35	12.92	0.00	0.09		
			Vadas sertésragu	1 154.82	276.27	20.50	11.16	4.44	22.93	5.99	0.51		
			Tészta köret	1 459.56	349.18	12.00	7.36	1.02	58.32	0.00	0.64		
			Banán	882.00	211.00	2.60	0.20	0.00	48.40	0.00	0.11		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csemege szalámi	542.33	129.74	6.28	11.53	4.42	0.08	0.00	1.06		
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Összesen:	6 339.00	1 516.50	61.07	46.04	14.08	211.46	5.99	4.25		





3/10/2026 kedd	(00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
			Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
			Jégسالáta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		E	Májgombóclevés	1 288.23	308.19	14.37	10.61	6.56	37.34	2.23	2.60		
			Sült csirkecomb filé	526.32	125.91	16.85	6.03	1.26	0.92	0.00	0.19		
			Petrezselymes burgonya	1 411.02	337.56	6.43	11.65	1.33	50.39	0.00	0.37		
			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:	5 561.15	1 330.41	57.54	36.68	11.40	187.49	16.12	4.82		





3/11/2026	szerda	(00483)	Gyermekek (11-14 év)	T	Körözött túró házi	290.51	69.50	6.70	3.84	2.03	1.95	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	922.28	220.64	8.09	14.76	4.77	13.69	0.04	0.57		
					Mákos nudli	2 517.54	602.28	16.20	13.43	2.64	101.10	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	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20		
					Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
					Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
					Összesen:	6 223.00	1 488.74	54.34	43.98	13.31	214.51	42.82	3.33		





3/12/2026 csütörtök (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Tojáskrém	399.30	95.52	3.43	8.05	2.13	2.50	0.00	0.34		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		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	635.88	152.12	19.15	7.44	2.64	2.12	0.05	0.19		
		Meggymártás	1 260.98	301.67	4.37	4.12	2.05	60.23	32.25	0.53		
		Pirított dara	782.04	187.09	3.76	5.97	0.83	29.36	0.00	0.45		
	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:	5 460.13	1 306.24	57.35	39.43	14.56	178.38	34.19	3.15		





3/13/2026 péntek (00483) Gyermek (11-14 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	1 370.77	327.93	14.99	8.80	1.04	46.97	10.04	0.55		
		Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Csirkemell-máj rizottó	1 925.72	460.70	31.00	6.48	1.03	69.09	0.04	0.75		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U	Pogácsa, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.24	1.30		
		Összesen:	5 790.23	1 385.22	59.71	50.37	11.38	171.29	10.60	4.05		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

