



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 (00483) Gyermekek (11-14 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		
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Nyírségi gombóclevés	932.27	223.03	22.56	5.97	2.70	19.01	5.22	0.52		
			Darásmetélt	2 031.09	485.91	15.76	7.76	1.22	87.68	0.00	0.50		
			Sárgabarackdzsem	329.29	78.78	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01		
		U	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
			Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.82	0.52		
			Összesen:	5 807.29	1 389.30	61.43	32.36	10.56	210.36	51.19	3.31		





3/17/2026 kedd	(00483) Gyermek (11-14 év)	T	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
			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		
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07		
		E	Csontleves	780.68	186.76	8.05	3.37	0.52	31.07	0.00	0.65		
			Paradicsomos káposzta	1 212.51	290.08	7.36	5.60	0.68	51.71	19.98	0.51		
			Sertéssült	841.12	201.22	21.00	12.74	3.42	0.40	0.00	0.46		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		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:	6 188.57	1 480.51	61.06	46.34	12.56	201.83	33.95	3.18		





3/18/2026	szerda (00483) Gyermekek (11-14 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	611.16	146.21	5.76	7.74	1.35	13.19	0.00	0.58		
			Zöldborsós sertésragu	1 388.84	332.26	25.45	17.70	5.76	17.39	0.62	0.36		
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
			Banán	573.30	137.15	1.69	0.13	0.00	31.46	0.00	0.07		
		U	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Lencsekrém	590.47	141.26	8.15	4.67	1.99	16.49	0.00	0.53		
			Összesen:	6 231.75	1 490.85	62.63	47.05	12.90	201.30	2.46	2.85		





3/19/2026 csütörtök (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Sonkakrém	152.50	36.48	1.19	3.26	1.61	0.56	0.00	0.05		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Csirkeraguleves	706.37	168.99	16.91	8.19	1.01	6.60	0.00	0.21		
		Túrógombóc	2 269.87	543.03	19.15	9.65	0.87	92.13	0.80	0.49		
		Édes tejföl	777.95	186.11	1.88	12.12	6.11	17.16	14.99	0.05		
	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:	5 645.70	1 350.65	55.17	45.08	15.58	175.89	15.79	2.29		





3/20/2026 péntek (00483) Gyermek (11-14 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	2 222.59	531.72	27.86	17.71	3.99	64.58	0.00	0.28		
		Káposzta saláta	231.32	55.34	1.56	0.25	0.03	11.40	5.99	0.13		
		Túró Rudi	886.16	212.00	6.20	10.20	8.60	24.00	0.00	0.04		
	U	Baconös péklángos	1 035.50	247.73	9.00	10.50	1.05	29.25	0.38	0.98		
		Összesen:	5 705.59	1 364.97	54.53	44.81	15.21	183.66	6.37	2.07		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

