



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő (00483) Gyermekek (11-14 év)	T		Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
			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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E		Vegyes gyümölcsleves	777.50	186.01	2.53	3.60	1.98	35.06	20.76	0.03		
			Hentes tokány	1 585.16	379.23	33.39	21.42	6.57	12.73	0.00	1.56		
			Bulgur	1 250.05	299.05	9.83	3.85	0.50	60.70	0.88	0.53		
	U		Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Gyümölcs joghurt	378.84	90.63	4.38	2.50	1.05	12.55	12.55	0.14		
			Összesen:	5 610.16	1 342.15	62.63	39.14	12.06	186.04	34.19	3.80		





3/31/2026 kedd (00483) Gyermekek (11-14 év)	T	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
		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	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pipropogós	1 153.68	276.00	12.00	15.00	2.90	22.00	0.50	1.20		
		Zöldborsófőzelék	1 449.32	346.73	13.83	9.48	2.67	50.79	14.99	0.05		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		Ostya, kakaós 36g	636.32	152.23	1.92	8.55	3.39	16.71	9.85	0.06		
	U	Müzliszelet, gyümölcsös	589.68	141.08	3.60	2.80	0.76	25.20	5.40	0.04		
		Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
	Összesen:		6 369.42	1 523.79	53.73	46.68	13.19	218.16	53.54	2.88		





4/1/2026	szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
			Margarin	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		E	Csontleves	780.68	186.76	8.05	3.37	0.52	31.07	0.00	0.85		
			Rántott sertésszelet	1 266.76	303.05	24.75	13.66	3.72	19.92	0.48	0.55		
			Kukoricás rizs	1 268.40	303.44	6.75	5.51	0.67	56.41	0.02	0.02		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		U	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
			Összesen:	5 436.80	1 300.66	60.34	40.03	9.91	173.30	0.50	4.36		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

