



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/9/2026 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Kakaó	647.63	154.94	7.17	6.03	3.29	17.80	17.59	0.23		
			Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Csurgatott tojás leves	322.28	77.10	2.86	4.36	0.73	6.52	0.00	0.05		
			Vadas sertésragu	554.09	132.56	9.92	5.59	2.21	10.36	3.60	0.43		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Banán	264.60	63.30	0.78	0.06	0.00	14.52	0.00	0.03		
		U	Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	4 563.57	1 091.77	45.08	30.91	10.87	156.61	21.19	3.16		





3/10/2026 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
	E	Márgombóclevés	474.79	113.59	5.40	3.61	2.19	14.35	0.75	1.24		
		Sült csirkecomb filé	643.33	153.91	14.72	10.15	1.66	0.74	0.00	0.17		
		Petrezselymes burgonya	885.99	211.96	4.59	5.01	0.57	36.20	0.00	0.22		
		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	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Összesen:		4 110.31	983.34	40.32	23.76	5.76	148.37	21.63	2.85		





3/11/2026	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Körözött túró házi	241.86	57.86	4.41	3.79	1.97	1.47	0.00	0.02		
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
		E	Frankfurti leves	461.23	110.34	5.20	6.73	2.81	7.16	0.03	0.39		
			Mákos nudli	1 441.09	344.76	10.30	4.20	1.03	64.43	9.99	0.00		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Sajtos párizsi	200.42	47.95	2.60	3.80	1.41	0.78	0.00	0.39		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Sárgarépa	50.44	12.07	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
		Összesen:		4 356.75	1 042.28	40.83	28.02	11.15	153.54	10.02	2.79		





3/12/2026 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18	   	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
	E	Húsleves	557.87	133.46	8.15	2.50	0.74	19.45	0.04	0.27	  	
		Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13		
		Meggymártás	724.98	173.44	2.86	3.92	2.00	30.51	11.77	0.53		
		Pirított dara	604.07	144.51	2.82	4.94	0.68	22.02	0.00	0.30		
	U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20	 	
		Összesen:	4 148.50	992.46	43.57	28.15	10.50	139.18	20.69	2.47		





3/13/2026 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		Csirkemell-máj rizottó	1 071.61	256.37	22.32	2.38	0.52	36.15	0.03	0.69		
		Csemege uborka	5.75	1.38	0.06	0.01	0.00	0.26	0.00	0.05		
		Lencsekrémleves	443.19	106.03	6.10	1.59	0.19	16.85	1.54	0.23		
	U	Pogácsa, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.24	1.30		
		Összesen:	4 083.71	976.98	41.43	38.97	10.02	113.57	9.08	3.22		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

