



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege paprikás szalámi	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			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	Nyírségi gombóclevés	569.55	136.25	14.98	3.04	1.79	11.80	3.06	0.63		
			Darásmetélt	1 352.85	323.65	10.41	6.83	0.98	54.75	0.00	0.37		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
		U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.82	0.52		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Összesen:	4 593.37	1 098.88	46.18	31.92	11.44	154.56	26.77	3.07		





3/17/2026 kedd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			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		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Csontleves	301.67	72.17	3.35	1.85	0.27	10.58	0.00	0.22		
			Paradicsomos káposzta	660.87	158.10	4.86	2.51	0.31	28.52	6.99	0.34		
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		U	Kakaós csiga	1 321.02	316.03	5.23	19.41	6.65	29.74	11.72	0.61		
			Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Összesen:	4 487.34	1 073.53	49.99	39.01	13.24	129.01	27.57	2.16		





3/18/2026	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tejeskávé	761.29	182.13	6.83	5.60	3.04	25.89	25.59	0.23	 	
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Csurgatott tojás leves	322.28	77.10	2.86	4.36	0.73	6.52	0.00	0.54	 	
			Zöldborsós sertésragu	666.47	159.44	13.62	7.68	2.46	8.79	0.22	0.15		
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
			Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
		U	Lencsekrém	313.92	75.10	2.97	4.32	1.95	5.99	0.00	0.53	  	
			Császárszemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	4 735.38	1 132.86	45.58	30.07	10.34	168.09	25.81	3.13		





3/19/2026 csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Sonkakrém házi	77.76	18.60	0.78	1.59	0.77	0.26	0.00	0.03		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Csirkeraguleves	458.72	109.74	11.22	5.15	0.64	4.43	0.00	0.14		
			Túrógombóc	1 308.43	313.02	11.81	4.17	0.33	55.30	0.32	0.20		
			Édes tejföl	401.15	95.97	1.26	8.08	4.07	4.44	3.00	0.03		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
			Összesen:	3 776.13	903.38	36.77	25.75	8.83	127.05	10.31	1.60		





3/20/2026 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
	E	Sütőtök krémleves	579.12	138.55	2.30	4.76	1.68	21.48	5.58	0.03		
		Levesgyöngy	115.02	27.52	0.42	1.91	0.23	2.14	0.00	0.05		
		Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07		
		Bácskai rizseshús	1 403.53	335.77	19.82	6.84	2.16	48.32	0.00	0.18		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
	U	Baconös péklángos	1 035.50	247.73	9.00	10.50	1.05	29.25	0.38	0.98		
		Összesen:	4 621.27	1 105.58	43.99	33.63	10.49	155.47	17.95	1.94		

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

