



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 (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		
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Vegyes gyümölcsleves	435.98	104.30	1.92	2.76	1.48	17.21	5.58	0.02		
			Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
		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:	4 465.45	1 068.28	45.84	32.31	11.04	148.88	18.79	2.41		





3/31/2026 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	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	0.63		
		Pipiropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60		
		Zöldborsófőzelék	627.36	150.09	6.72	5.18	1.37	18.78	3.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
		Ostya, kakaós 36g	636.32	152.23	1.92	8.55	3.39	16.71	9.85	0.06		
	U	Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.70	0.02		
		Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
	Összesen:		3 983.55	953.01	37.61	35.13	9.41	119.05	22.79	2.22		





4/1/2026	szerda (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zabkása, almás-fahéjas	1 461.60	349.66	12.80	10.40	3.94	50.80	5.04	0.26	 	
		E	Csontleves	301.67	72.17	3.35	1.85	0.27	10.58	0.00	0.67	  	
			Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.32	0.34	 	
			Kukoricás rizs	736.77	176.26	3.95	2.25	0.28	34.88	0.01	0.01		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
		U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	  	
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	4 197.83	1 004.26	43.86	27.20	7.76	144.69	12.36	2.45		





4/2/2026 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01		
		Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
	E	Zöldborsóleves	287.30	68.73	3.91	1.25	0.13	10.27	0.01	0.28		
		Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23		
		Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04		
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02		
	U	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
		Kifli teljes kiörlésű	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
		Összesen:	4 354.32	1 041.71	43.22	19.68	8.03	170.91	33.51	1.68		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

