



Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 02. hétfő	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	R	Kókusztal	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
			Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		E	Sertés aprópecsenye B* TM	467,41	111,82	10,78	6,89	1,76	1,54	0,00	1,03		
			Zöldbabfőzelék T.M. bölcsei	562,74	134,63	5,45	4,29	0,42	18,14	0,00	0,01		
		U	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	4 751,87	841,11	35,08	56,64	34,35	123,02	18,08	3,16		





2026. 03. 03. kedd												
Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)												
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00			
	Zabkása B TM	887,69	212,37	5,43	6,29	2,47	33,17	7,39	0,05			
	T Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
	E Pásztor pite B*TM	1 984,98	471,59	14,59	31,99	14,11	31,08	0,81	0,92			
	Céklasaláta, csemege szeletelt	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	6,95	0,62			
	U Húskrém csirke bölcsiT.M.	329,16	78,75	4,17	6,69	1,51	0,38	0,03	0,99			
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77			
	Póréhagyma	23,12	5,53	0,33	0,05	0,00	0,95	0,00	0,00			
	Összesen:	4 393,96	1 047,90	31,89	46,19	18,32	123,89	22,02	3,36			
2026. 03. 04. szerda												
Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)												
R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05			
	Szendvicskrém, vegán (diétás)	153,62	36,75	0,15	3,60	3,15	0,96	0,00	0,21			
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77			
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
T	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11			
E	Bazsalikomos csirkemáj B*T.M.	404,92	96,87	12,01	4,55	1,14	1,88	0,00	0,59			
	Karfiolfőzelék mir. bölcsiT.M.	528,22	126,37	4,90	4,87	0,54	15,57	2,00	1,03			
U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			





2026. 03. 04	00472	U	Puffasztott rizs	484,04	115,80	2,46	0,63	0,15	24,72	0,54	0,00		
			Összesen:	4 508,77	782,96	31,79	58,26	43,51	111,70	7,49	2,82		
2026. 03. 05. csütörtök	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		E	Vadas pulykatokány B.TM	850,65	203,51	12,83	10,29	2,18	14,48	0,60	0,33		
			Tészta kör. szarvacska B*GM	599,61	143,45	0,64	2,60	0,26	29,20	0,00	0,20		
		U	EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	3 750,33	893,30	34,06	25,32	5,82	129,54	9,32	2,93		





2026. 03. 06. péntek (00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
		Kukoricapehely (corn flakes)	326,04	78,00	1,50	0,62	0,22	16,40	6,84	0,38		
	T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	E	Kukoricás csirkeragu*B TM	596,75	142,76	15,65	6,79	0,86	4,58	0,00	0,61		
		Bulgur köret B*	820,75	196,35	6,15	3,45	0,43	37,94	0,00	0,22		
	U	Harcspástétom 50g	349,03	83,50	0,00	7,60	1,03	1,48	0,05	0,33		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		Összesen:	4 544,60	791,53	34,24	51,43	31,15	125,52	8,73	2,51		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

