



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 23. hétfő (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
	Szárnyasmájkrém 65g	340,04	81,35	1,78	7,92	0,00	0,06	0,00	0,53		
	Graham kenyér	530,02	126,80	5,73	0,84	0,22	21,51	1,52	0,60		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Lencseleves húsos O*húsm.	785,12	187,83	9,31	6,70	1,61	22,27	0,65	1,25		
	Tejbedara O*	941,30	225,19	8,68	3,20	1,63	40,27	14,99	0,27		
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,63	0,45	0,20	17,26	16,98	0,07		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	U Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
Összesen:	4 627,77	1 103,20	34,51	27,67	9,84	158,47	48,95	3,32			
2026. 03. 24. kedd (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Kifli, teljes kiörlésű 70g	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E Vajgaluska leves O*	302,07	72,27	2,76	2,54	0,60	9,46	0,04	0,12		





2026. 03. 24. kedd											
2026. 03. 24. kedd (00494) Sertéshús mentes 4 é.év.	E	Csirke aprópecsenye O*	581,90	139,21	13,06	8,87	1,43	2,09	0,18	0,70	
		Tökfőzelék O*	588,89	140,88	3,69	5,47	1,82	18,76	1,86	0,67	
		Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58	
	U	Zebrarúd 80g	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59	
		Összesen:	4 244,34	1 015,39	45,89	31,95	9,43	135,02	10,32	4,11	
2026. 03. 25. szerda (00494) Sertéshús mentes 4-6 év	T	Vaniliás tej 2 dl ovi*	607,55	145,35	6,82	3,02	1,63	22,75	6,99	0,27	
		Teljes kiőrlésű tökmagos percc	1 517,34	363,00	10,31	6,87	3,34	55,27	8,94	1,29	
	E	Karfiol leves O* (fehér)	271,18	64,88	1,64	4,07	0,48	5,32	0,00	0,86	
		Hentes tokány p. O*sertésm.	598,08	143,08	13,07	8,10	2,14	4,29	0,00	0,86	
		Tészta köret orsó O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,77	
	U	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14	
		Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
	Összesen:	4 598,27	1 100,07	45,53	30,39	10,26	151,16	15,96	4,61		





2026. 03. 26. csütörtök		(00494) Sertéshús mentes 4-6 év									
T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	9,99	0,38		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E	Gombaleves O*	417,61	99,91	3,73	6,06	1,31	7,44	0,44	0,65	
	Rántott halfilé lenmagos O*	986,45	235,99	20,78	9,74	1,63	16,13	0,04	1,02		
	Zelleres Burgonyap. ovi*	854,53	204,43	5,84	4,63	2,09	34,07	0,00	0,54		
U	Puding habos 175 gr	643,72	154,00	1,93	4,03	2,80	27,65	21,70	0,00		
	Összesen:	4 212,99	1 007,89	45,37	33,32	11,22	127,66	32,63	3,72		
2026. 03. 27. péntek		(00494) Sertéshús mentes 4-6 év									
T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Szel.Trap.sajt, zsíros	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
	Zsemle, tönköly 60g	1 083,46	259,20	9,77	2,63	0,84	44,52	1,54	1,12		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
E	Májgaluska leves O*	393,52	94,14	5,66	4,71	0,76	6,82	0,05	0,83		
	Zöldséges combragu O*	646,51	146,45	18,75	6,31	2,04	5,50	0,59	0,82		
	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,07	0,60		





2026.	03.27	(00494	U	Sajtos madárka 60g	885,32	211,80	6,85	3,93	2,45	33,12	0,13	0,60		
Összesen:						4 761,62	1 130,92	52,40	33,69	11,49	145,56	10,59	4,69		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

