



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	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Puding(vaniliás,csokis)	116,80	27,94	0,80	0,98	0,00	3,92	0,00	0,00		
		E	Bazsalikom pesztós tészta	1 345,11	321,80	10,88	7,38	1,00	52,58	0,00	0,48		
			Sajtszórás	312,48	74,76	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
			Banán	548,47	131,21	1,63	0,13	0,00	30,25	0,00	0,07		
			Mesefit gabonás keksz	970,20	232,11	7,20	0,00	0,00	34,50	0,00	0,00		
		U	Párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34		
			Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,01	0,13		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
			Összesen:	4 037,60	965,93	32,64	20,14	6,42	145,69	0,01	2,10		
2026. 03. 03. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Citromos tea	175,98	42,10	0,12	0,03	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Vaniliás túrókrém	232,16	55,54	3,27	2,90	1,51	4,07	3,00	0,02		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
		E	Tarhonyaleves	507,72	121,46	3,50	3,16	0,40	19,41	0,00	1,90		
			Vagdalt szelet	694,41	166,13	15,78	6,38	1,00	11,20	0,00	1,88		
			Sárgaborsó főzelék	1 096,19	262,25	14,73	5,20	0,67	38,83	0,00	1,79		





2026. 03. 03. kedd	(00483) Gyermekek (felsős)	E	Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		
			Gesztenye Marci	1 253,00	299,76	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02		
		U	Diákcsemege	92,44	22,12	0,88	2,05	0,79	0,02	0,00	0,00		
			Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,01	0,13		
			Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Összesen:	5 390,16	1 289,52	53,84	34,59	14,48	188,46	42,00	7,28		
2026. 03. 04. szerda	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21		
			Ókifli	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,79		
		E	Karfiollevés	306,13	73,24	2,35	3,76	0,43	7,39	0,06	1,71		
			Édes savanyú csirkemell	632,77	151,38	18,23	0,90	0,18	17,21	11,45	1,54		
			Párolt rizs	1 250,13	299,07	4,00	14,07	1,61	38,75	0,00	0,99		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Gépsonka	98,22	23,50	3,39	1,07	0,36	0,06	0,00	0,17		
			Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,01	0,13		
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
			Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 073,09	974,43	43,55	26,55	4,99	138,59	19,51	6,08		





2026. 03. 05. csütörtök (00483) Gyermekek (felsős)												
2026. 03. 06. péntek (00483) Gyermekek (felsős)	T	Gyümölcstea	172,17	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
		Halkrém	534,50	127,87	3,37	12,22	1,93	0,96	0,00	0,22	    	
		Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
		Paprikás burgonya	1 646,20	393,83	14,11	19,97	5,89	38,27	0,00	3,16	   	
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		
		Mongol saláta	75,28	18,01	0,52	0,08	0,01	3,74	3,72	1,19	 	
		Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00		
	U	Almalé, 100%-os 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	29,33	0,00		
		Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29		
		Margarin	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,01	0,13		
		Teljeskiórlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Összesen:	4 905,46	1 173,56	37,27	45,42	10,78	150,80	43,05	6,51		
	T	Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	16,84	0,37	 	
		Stangli	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00	  	
	E	Gulyásleves	921,84	220,54	13,82	10,49	2,25	17,15	0,00	1,98	  	





2026. 03. 06. péntek (00483) Gyermekek (felsős)	E	Tejbedara	1 523,07	364,37	11,11	12,42	5,28	51,60	20,18	0,66	 	
		Félbarna kenyér	216,22	51,73	1,96	0,20	0,00	10,46	0,00	0,40		
		Fahéj szórás	334,46	80,01	0,03	0,03	0,01	19,82	19,18	0,00		
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U	Pizzás csavart	587,29	140,50	2,50	6,50	0,00	15,50	0,00	0,00	 	
		Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
		Összesen:	4 937,45	1 181,21	39,65	34,82	9,89	171,89	56,20	4,48		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

