



Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

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. 02. hétfő (00480) Gyermekek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00			
	Vajkrém, zöldfűszeres	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00			
	Fehérkenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,60	0,00	0,24			
	Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	T Csipkebogyótea	35,85	8,58	0,01	0,00	0,00	2,09	2,00	0,00			
	E Sajtos brokkoli nuggets mir.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sárgarépa-zellerfőz.mir.bölcsi	1 172,72	280,56	6,60	16,28	1,97	23,97	0,00	0,59			
	Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01			
	U Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Sonkakrém házi	399,49	95,57	4,28	8,64	1,18	0,08	0,00	0,74			
	Zsemle, korpás	308,49	73,80	2,67	0,39	0,04	15,00	0,00	0,28			
	Retek	0,61	0,15	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00			
	Összesen:		3 139,01	750,97	25,43	33,07	6,87	84,45	6,00	2,13		















2026. 03. 03. kedd		(00480) Gyermekek (1-3 év)												
2026. 03. 03. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10			
			Zala felvágott	161,35	38,60	2,60	3,20	1,08	0,30	0,00	0,03			
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08			
			Kornspitz	352,00	84,21	3,00	1,00	0,13	15,25	1,01	0,25			
			Póréhagyma	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00			
		T	Epres gyümölcsstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00			
		E	Fokhagymás brassói aprópecsenye	414,42	99,14	12,65	5,14	1,76	0,45	0,00	0,22			
			Petrezselymes burgonya	492,95	117,93	3,09	0,71	0,08	24,20	0,00	0,51			
			Narancs	138,49	33,13	0,48	0,16	0,00	6,80	0,00	0,01			
		U	Gyümölcsstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00			
			Kapros túrókrém bölcsi	114,93	27,50	2,59	1,50	0,82	0,87	0,00	0,11			
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60			
			Sárgarépa	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13			
	Összesen:	2 929,46	700,83	33,37	23,39	5,19	84,23	9,01	2,04					
2026. 03. 04. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10			
			Sajtkrém, natúr	15,81	3,78	0,06	0,39	0,23	0,02	0,00	0,01			
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,60			
			Kápia paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00			





2026. 03. 04. szerda												
2026. 03. 05. csütörtök												
2026. 03. 04. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00	
		E	Vírslipörkölt	660,81	158,09	8,00	12,56	4,65	3,04	0,00	2,00	
			Zöldborsófőzelék	963,41	230,48	11,09	6,16	0,71	31,42	0,00	0,14	 
			Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00	
		U	Csipkebogyótea	35,85	8,58	0,01	0,00	0,00	2,09	2,00	0,00	
			Vajkrém,magyaros	15,88	3,80	0,03	0,40	0,19	0,02	0,00	0,00	
			Zsemle	308,34	73,77	2,54	0,19	0,07	15,39	0,00	0,43	
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Összesen:	3 069,01	734,22	31,59	24,78	6,59	90,92	4,50	3,28	
2026. 03. 05. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Epres gyümölcsstea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00	
			Mozzarella szelet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08	
			Zsemle rozsos	263,41	63,02	2,67	0,39	0,04	12,14	0,00	0,28	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		T	Gyümölcslé 100% l-es	320,89	76,77	0,98	0,27	0,00	16,35	0,00	0,00	
		E	Sonkás-póréhagymás tészta	1 443,15	101,42	16,12	10,53	3,15	46,09	0,00	3,24	   
			Alma	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01	
		U	Tej	351,12	84,00	4,50	4,20	0,61	3,98	0,00	0,10	





2026. 03. 05. csütörtök		(00480) Gyermek (1-3 év)											
U	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00				
	Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08				
	Kalács fonott 500g	674,06	161,26	4,72	4,21	1,73	25,94	3,05	0,42	 			
	Összesen:	4 047,90	724,57	29,90	34,00	6,75	130,13	21,31	4,22				
2026. 03. 06. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Őszibarack-mangó tea	69,46	16,62	0,01	0,00	0,00	4,09	4,00	0,00		
			Májkrem	9,21	2,20	0,08	0,21	0,09	0,01	0,47	0,02	 	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,32		
			Paprika, kaliforniai	51,60	12,34	0,39	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
	T	Limonádé	44,22	10,58	0,00	0,00	0,00	2,59	2,50	0,00			
	E	Húsgombóc	402,62	96,32	7,90	3,01	1,00	9,30	0,00	0,18			
		Sajtmártás bölcsi	1 560,01	373,21	15,98	23,12	8,77	20,87	0,00	0,69	 		
		Párolt bulgur,bölcsi	489,32	117,06	3,08	3,82	0,46	18,97	0,00	0,26			
		Kiwi	203,64	0,00	0,80	0,48	0,00	9,04	0,00	0,01			
	U	Tej	234,08	56,00	3,00	2,80	0,41	2,65	0,00	0,07			
		Margarin	265,60	63,54	0,04	7,00	0,60	0,04	0,00	0,08			
		Sajtos stangli	268,48	64,23	2,84	1,30	0,75	10,23	0,00	0,38	 		
		Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
		Összesen:	4 013,64	911,47	38,22	42,39	12,12	99,63	6,97	2,02			



