



| Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.                                  |       |   |                                |              |                |             |          |               |                |           |        |            |          |
|--------------------------------------------------------------------------|-------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                                                          | 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. 09.<br>hétfő<br>(00547)<br>Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év |       | T | Párizsi sertés                 | 294,69       | 70,50          | 3,00        | 6,33     | 2,16          | 0,66           | 0,15      | 0,60   |            |          |
|                                                                          |       |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22       | 127,09         | 0,04        | 14,00    | 3,80          | 0,08           | 0,08      | 0,20   |            |          |
|                                                                          |       |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82       | 173,88         | 6,25        | 0,81     | 0,23          | 34,27          | 1,84      | 0,77   |            |          |
|                                                                          |       | E | Palócleves mir I*sertésTM      | 885,66       | 211,88         | 8,11        | 13,83    | 3,41          | 13,33          | 0,00      | 1,48   |            |          |
|                                                                          |       |   | Darás metélt I* G.T.M.         | 2 247,16     | 537,60         | 3,55        | 6,50     | 0,70          | 114,19         | 33,01     | 0,50   |            |          |
|                                                                          |       | U | Kókuszgurt 120g                | 520,00       | 124,40         | 1,45        | 11,64    | 9,93          | 5,28           | 3,11      | 0,11   |            |          |
|                                                                          |       |   |                                |              |                |             |          |               |                |           |        |            |          |
|                                                                          |       |   | Összesen:                      |              |                | 5 205,55    | 1 245,35 | 22,40         | 53,11          | 20,23     | 167,81 | 38,19      | 3,66     |





|                       |                                |          |          |                                    |       |       |        |      |       |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------|--------------------------------|----------|----------|------------------------------------|-------|-------|--------|------|-------|--|--|--|--|--|--|
| 2026. 03. 10.<br>kedd |                                | (00547)  |          | Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év |       |       |        |      |       |  |  |  |  |  |  |
| T                     | Sajt helyettesítő, szeletelt ( | 366,17   | 87,60    | 0,15                               | 6,90  | 4,80  | 6,30   | 0,00 | 0,60  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04                               | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,08 | 0,20  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25                               | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84 | 0,77  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Uborka(kígyó)                  | 14,74    | 3,53     | 0,30                               | 0,03  | 0,00  | 0,51   | 0,00 | 0,01  |  |  |  |  |  |  |
| E                     | Zöldségleves suli*tej-tojásm.  | 379,68   | 90,83    | 2,57                               | 4,07  | 0,43  | 10,67  | 0,00 | 1,33  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Grill virsli I* diéta          | 1 109,69 | 265,48   | 12,50                              | 23,71 | 8,08  | 0,20   | 0,00 | 2,50  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Parajfőzelék suli* T.M.        | 775,78   | 185,59   | 5,94                               | 8,80  | 0,94  | 20,44  | 3,20 | 0,88  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Tört burgonya féladag isi*     | 393,82   | 94,22    | 2,75                               | 0,22  | 0,02  | 20,24  | 0,00 | 1,19  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25                               | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84 | 0,77  |  |  |  |  |  |  |
| U                     | Sonkaszalámi                   | 109,10   | 26,10    | 3,36                               | 0,84  | 0,33  | 1,29   | 0,15 | 0,84  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04                               | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,08 | 0,20  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25                               | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84 | 0,77  |  |  |  |  |  |  |
|                       | Összesen:                      | 6 391,88 | 1 529,17 | 46,40                              | 75,00 | 22,89 | 162,62 | 9,03 | 10,06 |  |  |  |  |  |  |





| 2026. 03. 11.<br>szerda<br>(00547)<br>Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év    |           |                                |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 03. 12.<br>csütörtök<br>(00547)<br>Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év | T         | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80 | 0,08   | 0,08  | 0,20 |  |  |
|                                                                              |           | 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 |  |  |
|                                                                              | E         | Paradicsom leves I*T.T.M.      | 784,00   | 187,56   | 3,12  | 7,96  | 0,87 | 25,53  | 7,99  | 1,25 |  |  |
|                                                                              |           | Brokkoli-srúpás csirkeragu ITM | 659,86   | 157,86   | 20,99 | 5,64  | 2,00 | 5,58   | 0,08  | 1,98 |  |  |
|                                                                              |           | Petrezselymes rizsköret I*     | 1 408,85 | 337,05   | 6,49  | 6,74  | 0,78 | 62,20  | 0,10  | 0,80 |  |  |
|                                                                              | U         | Gluténmentes pizzás csiga      | 869,44   | 208,00   | 1,20  | 4,30  | 1,90 | 41,30  | 3,40  | 0,10 |  |  |
|                                                                              | Összesen: |                                | 5 030,63 | 1 203,51 | 38,45 | 39,51 | 9,59 | 171,39 | 13,49 | 5,19 |  |  |
|                                                                              | T         | Szendvicskrém, vegán (diétás)  | 204,82   | 49,00    | 0,20  | 4,80  | 4,20 | 1,28   | 0,00  | 0,28 |  |  |
|                                                                              |           | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23 | 34,27  | 1,84  | 0,77 |  |  |
|                                                                              |           | Póréhagyma                     | 46,24    | 11,06    | 0,66  | 0,09  | 0,00 | 1,89   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                                                                              | E         | Zellerkrémleves mir. iskT.M.   | 479,97   | 114,83   | 2,16  | 7,46  | 0,90 | 9,38   | 1,22  | 1,07 |  |  |
|                                                                              |           | Bolognai Spagetti I* G.T.M.    | 2 026,53 | 484,82   | 19,61 | 16,08 | 3,35 | 65,53  | 0,27  | 2,42 |  |  |
|                                                                              |           | Alma                           | 218,12   | 52,18    | 0,60  | 0,60  | 0,00 | 10,50  | 0,00  | 0,02 |  |  |
|                                                                              | U         | Miniméz 20g-os                 | 273,50   | 65,43    | 0,08  | 0,00  | 0,00 | 16,20  | 16,20 | 0,00 |  |  |





|                         |              |         |                                     |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|--------------|---------|-------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 03. 13.<br>péntek | 2026. 03. 12 | (00547) | Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év | U | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84  | 0,77 |  |  |
|                         |              |         |                                     |   | Összesen:                      | 4 702,82 | 1 125,08 | 35,81 | 30,65 | 8,91  | 173,32 | 21,37 | 5,33 |  |  |
|                         |              |         |                                     | T | Zala felvágott                 | 273,37   | 65,40    | 3,90  | 5,40  | 2,22  | 0,33   | 0,00  | 0,66 |  |  |
|                         |              |         |                                     |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,08  | 0,20 |  |  |
|                         |              |         |                                     |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84  | 0,77 |  |  |
|                         |              |         |                                     |   | Kaliforniai paprika            | 38,70    | 9,26     | 0,30  | 0,09  | 0,01  | 1,81   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                         |              |         |                                     | E | Mindent bele zöldségleves I*   | 349,94   | 83,33    | 2,03  | 4,94  | 0,58  | 7,62   | 0,00  | 0,86 |  |  |
|                         |              |         |                                     |   | Marokkói csirkeragu I*         | 761,70   | 177,84   | 18,77 | 8,29  | 1,50  | 7,33   | 0,00  | 0,40 |  |  |
|                         |              |         |                                     |   | Bulgur köret I*TM              | 1 568,57 | 375,26   | 11,06 | 8,62  | 1,05  | 68,28  | 0,00  | 0,63 |  |  |
|                         |              |         |                                     | U | Gluténmentes kakaós csiga 100g | 1 132,78 | 271,00   | 1,30  | 10,00 | 4,30  | 44,00  | 6,80  | 0,04 |  |  |
|                         |              |         |                                     |   | Összesen:                      | 5 383,10 | 1 283,06 | 43,65 | 52,15 | 13,69 | 163,72 | 8,72  | 3,56 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

