



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 16. hétfő (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év	T		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,00		
			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		Frankfurti leves isk* G.T.M.	923,17	220,85	7,87	13,54	3,71	15,84	0,05	1,47		
			Gluténmentes lekváros táskák	2 377,58	568,80	2,16	23,76	12,24	86,40	16,08	0,48		
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U		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		
			Összesen:	6 651,07	1 591,17	29,25	79,71	28,46	184,41	20,12	4,50		





2026. 03. 17. kedd (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év												
2026. 03. 18. szerda (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év	T	Szendvicsskrém, 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		
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	E	Csontleves betéttel isk*L.É.	369,53	88,41	2,39	3,96	0,48	10,68	0,00	1,10		
		Sertés pörkölt I*	1 228,92	294,00	15,45	24,81	7,40	3,62	0,68	1,18		
		Babfőzelék I*	1 460,25	349,34	19,35	6,54	0,77	52,88	0,00	0,80		
	U	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		Összesen:	5 736,66	1 372,41	56,60	42,57	13,54	188,06	22,33	5,72		
	T	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		
	E	Zöldborsóleves I* G.T.M.	395,35	94,58	2,42	4,01	0,45	11,56	0,04	1,40		
		Borsos tokány (lapocka) I*	1 332,54	318,79	14,79	26,61	7,66	4,64	0,00	0,93		
		Tészta köret Farfalle I*G.M.	1 129,04	270,11	1,28	3,34	0,32	58,40	0,00	0,79		
		Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43		





2026. 03. 19. csütörtök	2026. 03. 18.	(00547) Tej-toj.- marhahús	U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
				Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
				Összesen:	5 533,01	1 323,69	31,17	54,74	14,50	172,79	7,86	6,58		
	Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év	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			
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00			
		E	Rántott leves I* tojásm.	309,41	73,67	0,93	5,68	0,64	4,72	0,00	0,79			
			Tavaszi rizseshús (pulyka)I*TM	1 885,80	451,15	23,57	15,38	3,39	53,95	0,00	1,81			
		U	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				
	Összesen:	4 696,96	1 123,33	41,44	46,97	14,72	130,71	3,76	5,28					



2026. 03. 20. péntek (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év	T	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	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	      	
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E	Ribizke leves I*TM	461,37	110,37	0,62	0,25	0,01	25,07	9,99	0,01		
		Natúr Csirkemell suli	956,73	228,88	26,05	10,38	1,31	7,54	0,00	0,98		
		Burgonyapüré Karfiolos I*T.M.	898,84	215,03	5,71	4,06	1,02	37,97	0,02	0,50		
	U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
		Összesen:	4 254,98	1 012,05	44,08	42,73	16,78	111,89	15,43	3,23		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

