



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 (00533) Törökmogyoró mentes 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* T.M.	918,57	219,75	8,89	13,45	3,67	15,39	0,00	1,47		
			Gluténmentes lekváros táska	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	Csemege szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	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		
			Összesen:	6 764,89	1 618,40	31,19	82,45	29,48	183,36	19,92	3,90		





2026. 03. 17. kedd	Törökmogyoró mentes 7-10 év (00533)	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		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Csontleves tésztával isk* diét	518,44	124,03	5,78	6,83	1,69	9,76	0,00	0,97		
			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:	5 885,57	1 408,03	59,99	45,44	14,75	187,14	22,33	5,59		
2026. 03. 18. szerda	Törökmogyoró mentes 7-10 év (00533)	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* T.M.	447,58	107,08	4,45	4,03	0,43	12,98	0,00	0,85		
			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*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35		
			Káposztasaláta isk	215,11	51,46	1,68	0,23	0,03	10,35	4,50	0,43		
		U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		



2026. 03. 18.	(00533)	U	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
			Összesen:	5 872,39	1 404,88	45,52	58,20	15,21	171,24	7,82	6,59		
2026. 03. 19. csütörtök	(00533) Törökmogyoró mentes 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	Csurgatott tojás leves suli*TM	445,66	106,61	3,42	7,36	1,10	6,55	0,10	1,24		
			Tavaszi rizseshús (pulyka)I*TM	1 885,80	451,15	23,57	15,38	3,39	53,95	0,00	1,81		
		U	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,00	0,80		
			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:	5 036,36	1 204,87	43,63	51,57	17,22	132,41	3,86	5,87		
2026. 03. 20. péntek	(00533) Törökmogyoró mentes 7-10 év	T	Tojáskrém I*T.M.	306,33	73,28	2,78	6,67	1,76	0,45	0,14	0,44		
			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		





2026.	03. 20	(	00533	,	U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
						Összesen:	3 894,66	925,84	43,22	33,90	14,26	111,48	15,10	2,81		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

