



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

| 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. 23. hétfő (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év | T EUROFOOD baromfikrém csirkemáj | 210,25 | 50,30 | 3,37 | 3,28 | 0,98 | 1,64 | 0,00 | 0,24 | | |
| | 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 Lencseleves húsos I*T.M. | 1 127,62 | 269,77 | 17,12 | 8,96 | 1,43 | 29,82 | 0,00 | 1,91 | | |
| | Tejbedara szórattal I* T.M. | 1 792,70 | 428,88 | 7,28 | 4,08 | 0,84 | 89,12 | 41,96 | 0,19 | | |
| | Kakaós porcukor suli* | 401,04 | 95,94 | 1,05 | 0,75 | 0,34 | 20,44 | 19,98 | 0,12 | | |
| | Narancs | 259,66 | 62,12 | 0,90 | 0,30 | 0,00 | 12,75 | 0,00 | 0,01 | | |
| | U Gluténmentes ostya (kg) | 875,71 | 209,50 | 0,75 | 4,30 | 1,68 | 41,70 | 1,25 | 1,20 | | |
| | Gyümölcslé 0,2- es 100% | 192,28 | 46,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 10,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 5 610,65 | 1 336,39 | 37,08 | 22,57 | 5,50 | 241,64 | 75,03 | 4,44 | | |





2026. 03. 24.

kedd

(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 tejszentes 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-tojás m. | 379,68 | 90,83 | 2,57 | 4,07 | 0,43 | 10,67 | 0,00 | 1,33 | | |
| | | Paprikás sertés kocka I* | 1 233,80 | 295,17 | 15,46 | 24,91 | 7,41 | 3,68 | 0,68 | 1,18 | | |
| | | Tökfőzelék I* T.M. | 630,90 | 90,21 | 4,27 | 4,09 | 0,42 | 23,82 | 0,80 | 1,05 | | |
| | | Zsemle, vizes 54g | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 1,84 | 0,77 | | |
| | U | 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: | | 5 525,10 | 1 261,08 | 44,23 | 55,69 | 15,04 | 157,76 | 23,21 | 6,09 | | |





| 2026. 03. 25. szerda (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 2026. 03. 25. csütörtök (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 | 182,70 | 43,71 | 3,60 | 0,30 | 0,00 | 6,60 | 0,00 | 0,44 | | |
| | E | Karfiol leves I* (fehér)TM | 336,51 | 80,51 | 1,31 | 6,70 | 0,76 | 3,60 | 0,00 | 1,25 | | |
| | | Hentes tokány (s.lapocka) I* | 1 310,48 | 310,01 | 15,50 | 25,80 | 8,33 | 4,46 | 0,03 | 1,39 | | |
| | | Tészta köret orsó isi*G.M. | 1 164,13 | 278,50 | 1,28 | 4,27 | 0,42 | 58,40 | 0,00 | 0,00 | | |
| | U | Téliszalámi | 432,21 | 103,40 | 4,60 | 9,40 | 3,80 | 0,10 | 0,00 | 0,90 | | |
| | | 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: | | 5 615,71 | 1 339,98 | 39,03 | 66,89 | 21,77 | 143,06 | 3,79 | 6,00 | | |
| | 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 | | |
| | | Kaliforniai paprika | 38,70 | 9,26 | 0,30 | 0,09 | 0,01 | 1,81 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E | Gombaleves I* magyaros D. | 387,02 | 92,59 | 3,93 | 4,86 | 0,55 | 8,11 | 0,00 | 1,82 | | |
| | | Fűszeres cs.mellcsíkok I*T.M. | 710,32 | 169,93 | 20,26 | 8,35 | 1,05 | 3,21 | 0,00 | 1,14 | | |
| | | Zelleres Burgonyap. I*G.T.M. | 1 137,50 | 272,13 | 5,91 | 5,64 | 1,36 | 48,10 | 2,42 | 1,53 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------|------------------------------------|-----------------|--------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|------|------|--|
| 2026. 03. 26 | 00547 | U | Kókuszgurt 120g | 520,00 | 124,40 | 1,45 | 11,64 | 9,93 | 5,28 | 3,11 | 0,11 | | |
| | | | Összesen: | 4 346,27 | 1 039,78 | 41,14 | 51,72 | 19,09 | 101,52 | 7,60 | 6,17 | | |
| 2026. 03. 27. péntek | (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 | Zöldborsóleves cs.májjal I*TM | 788,44 | 188,62 | 14,30 | 7,59 | 1,29 | 15,35 | 0,00 | 1,33 | |
| | | | | Zöldséges combragu I*T.M. | 741,91 | 166,54 | 23,18 | 6,20 | 1,40 | 6,96 | 0,00 | 0,99 | |
| | | | | Petrezselymes rizsköret I* | 1 408,85 | 337,05 | 6,49 | 6,74 | 0,78 | 62,20 | 0,10 | 0,80 | |
| | | | U | Sós perlec*diétás | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| | Összesen: | 4 578,15 | 1 084,31 | 50,71 | 42,27 | 12,30 | 125,67 | 2,02 | 4,70 | | | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

