



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

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. 23. hétfő (00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	R Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Zabkása B TM	887,69	212,37	5,43	6,29	2,47	33,17	7,39	0,05		
	T Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E Kakukkfűves apróhús B*	345,62	82,68	12,42	3,29	0,44	0,74	0,00	0,59		
	Zöldborsófőzelék mir. B. T.M.	910,30	217,78	10,78	5,10	0,52	31,65	3,20	0,62		
	U Sajt helyettesítő, szeletelt (244,11	58,40	0,10	4,60	3,20	4,20	0,00	0,40		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
	Összesen:	3 642,47	871,40	35,68	27,30	8,76	117,69	17,47	2,54		





2026. 03. 24. kedd (00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év											
R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,60	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
	Zsemle, vizes 54g	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,92	0,39		
T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
E	Gulyásleves bölcsi*	439,35	105,11	6,71	4,07	0,95	10,08	0,00	0,33		
	Gluténmentes lekváros táská	1 188,79	284,40	1,08	11,88	6,12	43,20	8,04	0,24		
U	EUROFOOD kacsamáj krém 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,20	0,00	0,00	0,00		
	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		
	Összesen:	4 456,38	770,43	23,22	57,16	37,71	117,47	10,94	2,49		
2026. 03. 25. szerda (00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év											
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
	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		
T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
E	Pulyka aprópecsenye B.T.M.	498,34	115,93	10,64	7,60	1,88	1,93	0,00	1,11		





2026. 03. 25. szerda (00472)		Tej-tojás-szójamentes 1-3 év										
E	Bulgur köret B*	820,75	196,35	6,15	3,45	0,43	37,94	0,00	0,22			
	Párolt zöldségek. (fél adag)*B	214,25	51,26	2,01	2,80	0,42	4,26	0,01	0,30			
	U	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10			
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	 		
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
Összesen:		4 560,15	1 087,65	38,24	34,13	8,70	156,92	8,87	4,44			
2026. 03. 26. csütörtök (00472)		Tej-tojás-szójamentes 1-3 év										
R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05			
	Kukoricapehely (corn flakes)	326,04	78,00	1,50	0,62	0,22	16,40	6,84	0,38			
T	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11			
E	Sertés vetreceB*TM	813,48	194,61	8,68	15,87	4,55	4,02	0,00	0,31	 		
	Tészta kör. szarvacska B*GM	599,61	143,45	0,64	2,60	0,26	29,20	0,00	0,20			
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
U	Szendvicskrém, vegán (diétás)	102,41	24,50	0,10	2,40	2,10	0,64	0,00	0,14	 		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	 		
	Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03			
Összesen:		4 501,85	781,31	22,47	66,38	45,66	102,41	11,79	2,00			





2026. 03. 27.

péntek

(00472)
Tej-tojás-szójamentes 1-3 év

R	Csipkebogyótea bölcsei	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00	
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10	
	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	
T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
E	Natúr sertés falatok bölcsei	764,37	182,86	9,29	14,77	4,58	2,97	0,00	0,48	
	Paradicsomos káposzta bölcsei*	625,63	133,24	4,36	4,28	0,47	22,81	5,09	0,58	
U	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10	
	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	
Összesen:		4 183,53	978,52	32,31	40,52	11,07	122,35	14,21	3,67	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

