



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

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. 30. hétfő (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év	<b>T</b> Fekete áfonya dzsem	304,66	72,89	0,08	0,00	0,00	17,91	17,91	0,01		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	<b>E</b> Tavaszi leves I* diéta	372,56	89,13	2,63	5,02	0,54	8,27	0,10	1,12		
	Chilis bab I*	2 417,43	554,24	23,87	31,56	8,32	49,00	0,00	4,82		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	<b>U</b> 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		
	Összesen:	6 830,66	1 610,04	47,47	60,06	18,15	220,67	23,61	9,14		





2026. 03. 31. kedd (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év											
<b>T</b>	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		
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
<b>E</b>	Legényfogó leves I*T.M.	588,52	140,80	10,81	6,36	1,44	9,84	0,40	1,13		
	Gránátos kocka isk* G.M.	1 823,97	436,36	4,21	10,12	1,08	81,18	0,00	0,80		
	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
	Diétás szelet brownie ízesítés	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>U</b>	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Összesen:	4 534,43	1 084,80	23,66	27,13	8,64	183,28	3,49	6,21		
2026. 04. 01. szerda (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év											
<b>T</b>	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		
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
<b>E</b>	Tárkonyos burg.leves I*TTM	656,07	156,95	2,39	7,65	0,87	19,18	0,01	0,84		
	Almás rakott tészta*I GM	2 198,61	525,98	5,79	6,58	0,82	108,84	20,78	0,13		
<b>U</b>	Gluténmentes lekváros táska	1 188,79	284,40	1,08	11,88	6,12	43,20	8,04	0,24		
	Összesen:	5 599,45	1 333,70	19,81	46,41	14,06	206,80	30,75	2,84		





2026. 04. 02.  
csütörtök

(00547)

Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év

<b>T</b>	EUROFOUD májkrém sertés 50 gr	689,70	165,00	4,45	16,10	6,10	0,60	0,00	0,75	
	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	
<b>E</b>	Zöldségleves suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	
	Sertés pörkölt I*	1 228,92	294,00	15,45	24,81	7,40	3,62	0,68	1,18	
	Zöldbabfőzelék I*T.M.	749,77	179,37	6,86	6,27	0,63	23,36	0,00	0,80	
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	
<b>U</b>	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	
	<b>Összesen:</b>	<b>5 887,12</b>	<b>1 408,40</b>	<b>51,84</b>	<b>68,55</b>	<b>19,38</b>	<b>143,09</b>	<b>6,43</b>	<b>7,45</b>	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
diétetikus

.....  
Gazdaságvezető

