



Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

| | 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. 04. 13. hétfő (00523) Natív cukormentes 7-14 év | E | Palócleves mir O* | 647,38 | 154,88 | 7,64 | 8,68 | 2,71 | 11,16 | 0,86 | 0,66 | | |
| | | Mákos metélt isk diab. | 1 825,77 | 436,79 | 13,35 | 16,99 | 2,22 | 55,78 | 0,90 | 0,56 | | |
| | | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Összesen: | 2 618,56 | 626,46 | 21,39 | 26,07 | 4,93 | 73,94 | 1,76 | 1,23 | | |
| 2026. 04. 14. kedd (00523) Natív cukormentes 7-14 év | E | Lebbencsleves I* | 536,50 | 128,35 | 3,40 | 4,56 | 0,61 | 18,73 | 0,37 | 0,90 | | |
| | | Fokhagymás aprópecsenye I* | 1 257,90 | 300,93 | 14,14 | 26,55 | 7,66 | 0,98 | 0,00 | 1,12 | | |
| | | Finomfőzelék I* diab | 1 017,01 | 243,30 | 10,86 | 7,45 | 1,32 | 32,59 | 0,00 | 1,42 | | |
| | | Félbarna kenyér | 270,86 | 64,80 | 2,31 | 0,31 | 0,07 | 12,88 | 0,24 | 0,39 | | |
| | | Összesen: | 3 082,27 | 737,38 | 30,71 | 38,87 | 9,66 | 65,18 | 0,61 | 3,83 | | |





| 2026. 04. 15. szerda (00523) Natív cukormentes 7-14 év | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|-------|------|--|--|--|
| E | Tárkonyos zöldség leves I* | 567,21 | 135,70 | 3,64 | 8,44 | 1,87 | 10,93 | 0,65 | 0,55 | | | |
| | Marokkói csirkeragu I* | 761,70 | 177,84 | 18,77 | 8,29 | 1,50 | 7,33 | 0,00 | 0,40 | | | |
| | Bulgur köret I*diab. | 927,38 | 221,86 | 6,76 | 4,44 | 0,55 | 41,73 | 0,00 | 0,22 | | | |
| | Összesen: | 2 256,29 | 535,40 | 29,17 | 21,17 | 3,92 | 59,99 | 0,65 | 1,17 | | | |
| 2026. 04. 16. csütörtök (00523) Natív cukormentes 7-14 év | | | | | | | | | | | | |
| E | Paradicsom leves I* diab. | 554,52 | 132,66 | 2,76 | 7,84 | 0,85 | 12,56 | 0,00 | 1,24 | | | |
| | Gyros fűsz. csirkecomb. I* | 813,78 | 194,68 | 19,24 | 12,26 | 2,07 | 1,62 | 0,00 | 1,00 | | | |
| | Burgonyapüré I* | 1 115,97 | 266,98 | 7,54 | 6,94 | 3,17 | 43,69 | 0,00 | 0,71 | | | |
| | Céklasaláta, csemege szeletelt | 212,30 | 50,79 | 1,05 | 0,08 | 0,00 | 11,13 | 11,11 | 0,98 | | | |
| | Összesen: | 2 696,57 | 645,11 | 30,59 | 27,12 | 6,09 | 69,00 | 11,11 | 3,93 | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|----------------------------------|----------|--------|-------|-------|------|-------|------|------|--|--|
| 2026. 04. 17. péntek (00523) Natív cukormentes 7-14 év | E | Ásványvíz 0,5l-es * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Sárgar.brokkolis pulykaragul* | 935,67 | 220,56 | 17,67 | 14,97 | 3,34 | 4,28 | 0,00 | 1,04 | | |
| | | Párolt rizs diab. | 1 299,78 | 310,95 | 5,64 | 7,66 | 0,89 | 54,52 | 0,01 | 0,50 | | |
| | | Narancs | 259,66 | 62,12 | 0,90 | 0,30 | 0,00 | 12,75 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | Összesen: | 2 495,11 | 593,63 | 24,21 | 22,93 | 4,23 | 71,55 | 0,01 | 1,55 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

.....
Gazdaságvezető

