



Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2026. 04. 13. hétfő (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év	T Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	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			
	E Palócleves mir I*T.M.	847,26	202,69	12,81	10,56	2,21	13,68	0,00	1,56			
	Darás metélt I* G.T.M.	2 247,16	537,60	3,55	6,50	0,70	114,19	33,01	0,50			
	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01			
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	U 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			
	Összesen:		6 511,83	1 557,86	37,14	54,18	13,67	224,31	53,37	5,35		





2026. 04. 14. kedd (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.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		
	Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
E	Lebbencsleves isk* G.M.	510,51	122,13	2,37	4,16	0,47	18,80	0,17	1,32		
	Fokhagymás aprópecsenye I*	1 257,90	300,93	14,14	26,55	7,66	0,98	0,00	1,12		
	Finomfőzelék I* T.M,	989,73	236,78	8,11	6,95	0,77	34,81	4,40	1,31		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
U	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	Puffasztott rizs	806,74	193,00	4,10	1,05	0,25	41,20	0,90	0,00		
	Összesen:	5 906,07	1 412,93	43,73	45,37	13,81	202,81	9,15	5,65		
2026. 04. 15. szerda (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év											
T	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
E	Tárkonyos zöldség leves I*T.M.	446,20	106,75	1,97	6,32	0,71	10,20	0,61	1,83		
	Marokkói csirkeragu I*	761,70	177,84	18,77	8,29	1,50	7,33	0,00	0,40		
	Bulgur köret I*TM	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,63		
U	Olasz felvágott	355,00	84,93	2,56	4,70	3,20	0,20	0,00	0,32		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		





2026. 04. 15	00547	U	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	
			Összesen:	5 389,83	1 285,06	46,98	43,55	10,72	170,83	20,57	4,92	
2026. 04. 16. csütörtök	(00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év	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	
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Paradicsom leves sulí*G.M.	707,23	169,19	2,56	6,05	0,66	25,77	8,00	1,22	
			Gyros fűsz. csirkecomb. I*	813,78	194,68	19,24	12,26	2,07	1,62	0,00	1,00	
			Burgonyapüré I* T.M.	1 214,49	290,55	5,80	6,80	1,67	50,34	3,23	0,89	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	11,11	0,98	
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11	
			Összesen:	5 045,10	1 201,08	39,75	58,06	20,52	130,05	27,52	5,77	





2026. 04. 17.

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	Tarhonyaleves isk*T.T.M.	351,11	84,00	2,25	0,42	0,04	17,88	0,17	1,87	
		Sárgar.brokkolis pulykaragul*	935,67	220,56	17,67	14,97	3,34	4,28	0,00	1,04	
		Párolt rizs (jázmin) I*	1 438,86	344,23	6,40	7,67	0,89	62,00	0,10	0,64	
		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 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
Összesen:		5 926,68	1 414,60	35,25	49,40	14,78	205,17	3,44	6,34		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

