



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

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. 06. 08. hétfeje (00533) Törökmgvörö mentes 7-10 év	<b>T</b> 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		
	<b>E</b> Lencseleves húsos (sertés) I*	1 205,45	288,39	14,75	13,95	3,26	25,53	0,00	1,13		
	Tejbedara szóráttal I* T.M.	1 792,70	428,88	7,28	4,08	0,84	89,12	41,96	0,19		
	Kakaós porcukor sulis*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	19,98	0,12		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	<b>U</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		
Összesen:		6 838,97	1 636,13	44,76	63,80	18,52	214,72	65,78	4,96		





2026. 06. 09. kedd (00533) Törökgyőr mentes 7-10 év												
2026. 06. 09. kedd (00533) Törökgyőr mentes 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		
		Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E	Zöldségleves suli*tej-tojás m.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		
		Sült csirkecomb filé I*	907,75	217,17	20,91	14,48	2,37	0,54	0,00	1,71		
		Parajfőzelék suli* T.M.	775,78	185,59	5,94	8,80	0,94	20,44	3,20	0,88		
	U	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		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:		4 747,47	1 135,76	48,83	34,67	8,63	152,77	24,85	6,52		
2026. 06. 10. szerda (00533) Törökgyőr mentes 7-10 év	T	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,12	0,07		
		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	Újhagyma	1,62	0,39	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00		
		Fokhagyma krémleves I*TM	323,78	77,46	1,32	4,85	0,58	7,04	0,32	0,98		
		Mexikói csirkeragu I*	945,21	219,12	18,70	12,17	1,97	10,16	0,00	1,71		
		Petrezselymes rizsköret I*	1 408,85	337,05	6,49	6,74	0,78	62,20	0,10	0,80		





2026. 06. 10	00533	U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11	
			Összesen:	4 595,60	1 092,43	36,97	52,61	17,91	119,24	5,57	4,64	
2026. 06. 11. csütörtök	(00533) Törökgyoró mentes 7-10 év	T	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	
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
		E	Magyaros Burgonyaleves I*D.	730,71	174,81	3,93	7,56	0,82	23,10	0,36	1,05	
			Almás rakott tészta*I TM	2 865,03	685,41	16,14	27,42	19,31	92,28	17,58	0,60	
		U	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20	
			Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
			Összesen:	6 304,01	1 508,14	31,31	55,02	26,18	219,93	21,26	4,66	
		2026. 06. 12. péntek	(00533) Törökgyoró mentes 7-10 év	T	Harcspástétom 50g	349,03	83,50	0,00	7,60	1,03	1,48	0,05
	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	Csurgatott tojás leves suli*TM			445,66	106,61	3,42	7,36	1,10	6,55	0,10	1,24	
	Natúr szelet I*			929,15	222,29	17,88	13,99	3,16	5,96	0,00	0,66	
	Zelleres Burgonyap. I*G.T.M.			1 137,50	272,13	5,91	5,64	1,36	48,10	2,42	1,53	





2026. 06. 12.	(00533)	Táplálék	E	Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	11,11	0,98	
			U	Gluténmentes kakaós batyu	1 179,18	282,10	1,04	12,09	6,24	42,51	2,99	0,13	
				Összesen:	4 994,38	1 194,83	35,85	47,60	13,12	150,51	18,51	5,65	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

