



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

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. 15. hétfő (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 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 Fejtett bableves I*TM	2 359,15	564,39	21,68	41,70	21,36	24,82	0,00	0,88		
	Krumplis tészta suli*GM	2 044,18	489,04	7,80	11,27	1,39	87,89	0,20	1,67		
	Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	U Sós perec*diétás	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	6 073,32	1 452,95	40,51	69,39	27,12	162,74	2,27	6,30		





2026. 06. 16.

kedd

(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			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	E	Zöldségleves sulitejtojás.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33		
		Fokhagymás a.pecsenye pulyka*	981,57	234,83	19,85	16,56	3,85	1,31	0,00	1,10		
		Lencsefőzelék I*T.M.	1 605,48	384,09	22,79	7,41	0,63	56,08	3,50	1,06		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	U	Minizsem 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:		6 343,56	1 511,73	64,61	51,46	14,20	194,28	25,23	6,61		





2026. 06. 17. szerda (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év												
2026. 06. 17. szerda (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		
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E	Paradicsom leves suli*G.M.	707,23	169,19	2,56	6,05	0,66	25,77	8,00	1,22		
		Tavaszi rizses pulyka isk D.	2 204,43	527,38	25,95	17,39	3,62	65,94	0,00	1,87		
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
	Összesen:		5 657,29	1 353,42	41,50	56,40	20,40	168,81	13,18	4,86		
	2026. 06. 18. csütörtök (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.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		Erdei gyümölcsleves I*	407,31	97,44	0,66	0,31	0,01	22,65	9,69	0,01		
		Borsos tokány I* TM.	970,00	225,49	17,52	15,15	3,35	6,11	0,00	1,40		
		Tészta köret penne I* G.M.	1 032,56	247,02	1,28	0,79	0,03	58,40	0,00	0,29		
		Keksz, gluténmentes (gullon)	767,45	183,60	7,60	6,40	0,60	30,00	8,40	0,17		
U		Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,00	0,66		





2026. 06. 18.		2026. 06. 19. péntek										
U	(00547) Tej-toj.- marhahús	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:	5 664,94	1 348,68	44,06	48,56	14,67	188,29	21,85	4,55		
T	(00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év	EUROFOOD baromfifkrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24		
		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		
		E	Gulyásleves marhahússal I*D.	1 008,11	241,18	12,84	11,19	1,15	16,14	0,17	1,39	
		E	Gluténmentes kakaós csiga 100g	2 265,56	542,00	2,60	20,00	8,60	88,00	13,60	0,08	
		U	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
		U	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20	
	Összesen:	5 762,88	1 378,68	28,12	39,76	12,64	218,71	16,86	3,80			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

