



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 19. hétfő	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Lebbencsleves LÉ *	501,97	120,04	2,01	4,18	0,45	17,50	0,58	1,26		
			Paradicsom mártás LÉ.	1 071,34	256,30	2,68	11,57	1,29	35,04	17,98	1,42		
			Húsgombóc (normál) *7-10év	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46		
			Összesen:	3 256,11	778,92	25,34	40,48	10,46	76,07	18,56	5,14		
2026. 01. 20. kedd	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Májgaluska leves LÉ*	613,08	146,62	7,70	4,54	0,72	17,63	0,40	3,27		
			Carbonaras tészta*lisztQ	979,68	214,48	12,13	5,30	1,33	38,50	1,61	2,20		
			Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00		
			Összesen:	1 913,64	437,87	21,03	12,64	2,05	67,73	2,01	5,47		
2026. 01. 21. szerda	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Szilvaleves LM*	591,13	141,42	1,63	2,49	1,23	27,46	11,98	0,60		
			Hagymás burgonya 11-14év	1 392,70	333,18	7,80	4,68	0,60	62,05	2,40	1,51		
			Fokhagymás pulyka aprópecs.*	1 243,83	297,57	30,79	18,89	5,22	0,74	0,00	1,72		
			Összesen:	3 227,66	772,17	40,22	26,06	7,05	90,25	14,38	3,83		





2026. 01. 22. csütörtök (00035)	Lisztmentes iskolás	E	Nyírségi húsgombóclevés 7-10év	1 457,02	348,57	24,34	22,84	6,11	10,81	0,00	2,70		
			Rántott hal LÉ *	1 262,35	301,99	1,47	28,49	3,34	9,55	0,00	2,37		
			Kukoricás, rizs* 7-10év	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49		
			Összesen:	4 337,52	1 037,68	34,09	58,71	10,33	91,80	0,00	6,56		
2026. 01. 23. péntek (00035)	Lisztmentes iskolás	E	Zöldséglevés mir.*4-6évLisztQ	425,34	101,71	3,65	3,59	0,44	13,94	0,37	2,98		
			Lecsós csirkecomb 11-14év	1 749,35	418,50	44,24	22,59	5,93	9,01	1,00	3,79		
			Tészta köret (klf.) 100 g LÉ.	1 057,45	25,18	3,60	3,98	0,55	49,80	0,00	5,98		
			Összesen:	3 232,14	545,39	51,49	30,16	6,92	72,75	1,37	12,75		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

