



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.													
	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. 03. 09. hétfő	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Karalábéleves *mir.* LÉ.	462,38	110,60	3,55	4,29	0,53	15,08	0,40	2,37		
			Petr. rizsköret 11-14év	1 991,75	476,50	8,31	14,25	1,64	78,19	0,00	2,97		
			Citromos s.szelet lisztQ*	556,75	133,19	13,01	6,71	2,00	5,01	0,00	0,42		
			Összesen:	3 010,88	720,29	24,87	25,25	4,17	98,28	0,40	5,76		
2026. 03. 10. kedd	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Húsgombóclevés 11-14év	660,21	150,76	8,22	8,55	2,88	9,79	0,00	2,99		
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Tejbenrizs-szórás*7-10év	2 198,20	525,88	19,17	6,63	3,55	96,76	24,98	1,53		
			Összesen:	3 297,18	781,61	28,69	15,28	6,43	130,75	24,98	4,58		
2026. 03. 11. szerda	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Almaleves mir. LÉ.*	383,45	91,74	1,63	2,23	1,11	15,81	0,00	0,26		
			Bakonyi csirkeapró 11-14év	1 351,10	323,23	14,58	15,23	3,15	31,48	0,00	1,03		
			Tészta köret (klf.) 100 g LÉ.	881,21	20,99	3,00	3,32	0,46	41,50	0,00	4,98		
			Összesen:	2 615,76	435,96	19,21	20,78	4,72	88,79	0,00	6,27		





2026. 03. 12. csütörtök	2026. 03. 12. csütörtök (00035) Lisztmentes iskolás	E	Csontleves LM *4-6év	1 041,00	246,92	11,19	2,84	0,35	48,82	1,85	3,04	  	
			Zöldbabfőzelék LÉ mir*	642,73	153,76	3,57	5,53	1,55	22,10	5,99	1,78		
			Sertés pörkölt*11-14év	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69		
			Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 878,32	925,71	37,65	49,23	13,18	86,68	7,84	6,51		
2026. 03. 13. péntek	2026. 03. 13. péntek (00035) Lisztmentes iskolás	E	Zöldborsóleves LÉ.*	592,62	141,75	5,28	6,04	0,71	17,05	0,40	1,63	  	
			Rántott csirkemell*lisztQ	2 232,25	534,03	19,26	45,91	5,42	9,91	0,00	1,03		
			Kukoricás, rizs*11-14év	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49		
			Káposzta saláta *11-14év	605,76	144,92	3,22	0,40	0,05	31,41	19,98	1,54		
			Összesen:	5 048,78	1 207,82	36,04	59,73	7,06	129,81	20,38	5,69		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

