



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 16. hétfő	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Zöldborsóleves LÉ.*	592,62	141,75	5,28	6,04	0,71	17,05	0,40	1,63		
			Burgonya főzelék LÉ.	1 268,12	303,38	4,69	13,67	2,55	39,11	0,96	1,79		
			Vagdalt LÉ*	659,78	157,84	9,28	10,86	3,07	5,56	0,00	1,29		
			Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00		
			Összesen:	2 841,40	679,74	20,45	33,37	6,33	73,32	1,36	4,71		
2026. 03. 17. kedd	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Sertésraguleves LÉ.	788,29	188,57	8,16	12,74	3,52	9,76	0,00	2,37		
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Sajtos metélt LÉ *	1 560,60	309,03	14,11	16,26	6,19	47,51	2,01	6,37		
			Összesen:	2 787,66	602,57	23,57	29,10	9,71	81,47	2,01	8,80		
2026. 03. 18. szerda	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Szilvaleves LM*	591,13	141,42	1,64	2,49	1,24	27,47	11,99	0,60		
			Rizi-bizi mir. 7-10é	1 858,55	444,63	11,07	6,98	0,80	83,75	0,00	1,50		
			Flekken karaj.	1 291,20	308,90	13,84	24,30	6,86	8,34	0,00	3,07		
			Összesen:	3 740,88	894,95	26,55	33,77	8,90	119,56	11,99	5,17		





2026. 03. 19. csütörtök (00035) Lisztmentes iskolás	E	Karalábéleves *mir.* LÉ.	462,38	110,60	3,55	4,29	0,53	15,08	0,40	2,37		
		Borsos tokány LM*	1 021,01	244,26	11,07	19,97	5,75	4,74	0,00	1,02		
		Tészta köret (klf.) 100 g LÉ.	1 057,45	25,18	3,60	3,98	0,55	49,80	0,00	5,98		
		Összesen:	2 540,84	380,04	18,22	28,24	6,83	69,62	0,40	9,37		
2026. 03. 20. péntek (00035) Lisztmentes iskolás	E	Paradicsom leves LÉ.	639,49	148,43	2,33	5,99	0,65	22,23	8,99	1,42		
		Párolt rizsköret 7-10év	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	2,15		
		Párisi sertés szelet LÉ. *	1 257,34	300,79	14,40	22,50	3,87	9,81	0,00	2,51		
		Összesen:	3 603,28	856,30	24,84	35,30	5,32	110,18	8,99	6,08		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

