



Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	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. 09. 28. hétfő	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Karfiollevés *mir.* LÉ.	358,29	85,69	2,13	4,31	0,47	9,13	0,20	1,43	9,(1)	
			Bolognai spagetti LM *	2 498,29	533,33	29,85	30,78	10,80	54,85	2,01	4,56	1,7,(3)	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 001,99	653,81	32,38	35,49	11,27	70,98	2,21	6,00		
2026. 09. 29. kedd	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Gulyásleves LÉ.*	702,01	167,91	9,52	7,70	1,65	14,43	0,28	1,31	3,9,(1)	
			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	1,7,(3)	
			Összesen:	2 701,38	581,91	24,93	24,06	7,84	86,14	2,29	7,74		
2026. 09. 30. szerda	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Zöldborsóleves LÉ.*	592,62	141,75	5,28	6,03	0,71	17,04	0,40	1,63	1,9,(3)	
			Almamártás mir. LM.*	694,96	166,26	2,35	2,70	1,34	32,49	8,99	1,20	7	
			Sült csirkecomb 7-10év	1 404,69	336,05	46,04	16,10	3,41	1,36	0,00	1,51	(1),(3),(6),(7),(10),(11)	
			Összesen:	2 692,27	644,06	53,67	24,83	5,46	50,89	9,39	4,34		
2026. 10. 01. csütörtök	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Sajtgombóclevés lisztQ 7-10év	1 971,49	257,27	18,15	32,16	16,94	26,66	0,00	3,19	7,9,(1)	
			Finom főzelék mirelitből LÉ *	728,16	174,20	5,17	5,21	0,78	26,28	5,99	3,69	7	
			Vagdalt LÉ*	659,77	157,84	9,27	10,86	3,07	5,55	0,00	1,29	3	
			Összesen:	3 359,42	589,31	32,59	48,23	20,79	58,49	5,99	8,17		
2026. 10. 02. péntek	(00035) Lisztmentes iskolás	E	Vegyes gyüm.levesmir. LÉ *	645,07	154,32	2,02	2,76	1,33	29,78	14,72	0,61	7	
			Rizseshús*7-10év	2 735,42	654,41	29,63	37,40	12,38	49,03	0,00	0,74		
			Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	10	
			Összesen:	3 403,51	814,24	31,89	40,20	13,71	79,85	14,72	2,31		





Fodor Mihály	Szabó Orsolya	Nagy Mónika
.....		
Élelmezési	Vezető	Gazdaságvezető
osztályvezető		dietetikus

