



Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

	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. 02. 09. hétfő	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Csirkemell sonka	217,36	52,00	8,88	0,56	0,21	0,08	0,00	0,92		
			Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		E	Burgonya gombóclevés 11-14év	969,99	232,03	7,64	2,94	0,54	42,21	0,96	1,98		
			Hentes tokány *11-14év	2 073,45	496,04	23,29	38,57	11,64	11,94	0,00	3,09		
			Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
			Összesen:	6 106,11	1 460,77	57,01	68,78	17,78	146,23	10,95	8,65		
2026. 02. 10. kedd	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Főtt virsli	1 300,00	311,00	16,25	26,00	9,96	0,26	0,00	3,35		
			Ketchup*	136,08	32,56	0,63	0,12	0,02	7,20	7,20	0,65		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00		
		E	Gulyásleves	1 878,48	449,33	17,36	24,57	6,42	38,02	0,74	2,22		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Darásmetélt ízzel*11-14év	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	45,64	2,10		
			Összesen:	7 770,27	1 858,86	60,96	64,97	18,53	251,37	65,12	9,33		





2026. 02. 11. szerda		Lactose mentes alsós (E)											
2026. 02. 12. csütörtök	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Pástétom 30g *	329,11	78,73	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84	  	
			Magvas kenyér 0,5kg	688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10	    	
		E	Erdei gyümölcsleves 11-14év	1 199,15	286,88	1,47	0,63	0,00	67,44	39,96	1,01		
			Bolognai spagetti TM*	2 070,31	495,26	19,99	18,02	4,61	60,49	0,00	2,00	 	
			Összesen:	4 471,57	1 069,72	26,85	25,64	7,12	141,43	50,12	3,95		
		T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Pulyka sonka*	184,80	0,00	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	  	
			Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	   	
	(00051) Lactose mentes alsós (E)	E	Pírtott tésztaeves *11-14év	1 047,52	250,55	7,38	5,84	0,75	40,62	0,88	2,10	  	
			Rántott sertésszelet*11-14év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,00	2,06	 	
			Petrezselymes rizsköret* 90 g	1 679,17	401,72	7,64	9,59	1,11	70,73	0,00	4,94		
			Összesen:	7 040,64	1 640,11	49,64	85,49	14,01	175,82	10,87	10,64		





2026. 02. 13. péntek	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Zalai felvágott *	409,75	0,00	6,24	7,96	2,91	0,24	0,00	1,00	  	
			Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00	  	
		E	Póréhagymaleves tejQ iskola	736,41	147,49	7,24	4,00	0,91	27,60	0,51	3,01	 	
			Sertés pörkölt*11-14év	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69		
			Burgonya sós 11-14év	1 175,84	281,30	7,50	0,00	0,08	60,00	2,40	3,97		
			Összesen:	5 451,94	1 177,59	48,14	64,62	19,13	128,39	14,45	10,87		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

