



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	(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	Karalábéleves 11-14év	694,28	164,88	5,79	5,94	0,73	22,01	0,00	2,38		
			Petr. rizsköret 11-14év	1 991,75	476,50	8,31	14,25	1,64	78,19	0,00	2,97		
			Citromos s.szelet *TM	901,01	215,55	15,66	14,54	3,83	5,24	0,00	1,25		
			Összesen:	5 014,74	1 198,49	43,84	50,00	10,25	139,20	9,99	8,21		
2026. 03. 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	910,00	217,70	11,38	18,20	6,97	0,18	0,00	2,35		
			Kifli kicsi 50g	258,97	61,95	2,50	0,31	0,00	13,00	0,00	0,00		
		E	Húsgombóclevés 11-14év	660,21	150,76	8,22	8,55	2,88	9,79	0,00	2,99		
			Tejbendara szórás 0,3l TM x	1 165,69	278,87	12,13	4,78	3,12	46,03	17,49	1,08		
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	3 618,11	858,38	36,06	32,04	12,97	103,36	27,48	6,48		





2026. 03. 11. szerda (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			
	Pulyka sonka*	138,60	0,00	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,64			
	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 Almaleves mir. TM.*	583,16	139,51	2,19	0,17	0,08	31,72	13,99	0,34			
	Bakonyi csirke LM	811,38	194,11	9,13	7,84	0,78	21,50	0,00	0,72			
	Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97			
Összesen:		4 378,45	1 014,32	33,62	35,56	6,52	146,48	23,98	4,36			
2026. 03. 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			
	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
E	Csontleves *11-14év	382,57	86,11	4,55	2,26	0,09	13,19	0,00	3,54			
	Zöldbabfőzelék TM mir*	562,77	134,63	4,71	3,72	0,44	20,25	2,80	2,07			
	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:		4 148,16	986,97	41,45	54,15	14,29	83,40	12,79	8,63			





2026. 03. 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		
		Párizsi felv, *	35,65	8,53	0,48	0,73	0,28	0,01	0,00	0,09		
		Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Magvas kenyér 0,5kg	688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10		
	E	Zöldborsóleves mir.*11-14év	861,17	205,98	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75		
		Rántott csirkemell*11-14év	3 908,76	935,11	30,52	76,59	9,05	29,29	0,00	2,08		
		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:	8 433,71	2 017,60	51,35	109,73	15,28	165,07	30,14	8,25		

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

