



| Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22. |                                     |   |                             |              |                |             |          |                |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | 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. 16.<br>hétfő                  | (00051)<br>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 | Zöldborsóleves mir.*11-14év | 859,52       | 202,10         | 7,60        | 10,22    | 1,15           | 20,32          | 0,00      | 3,55   |            |          |
|                                         |                                     |   | Burgonya főzelék            | 1 403,73     | 335,82         | 6,35        | 13,21    | 1,62           | 46,34          | 4,62      | 1,05   |            |          |
|                                         |                                     |   | Vagdalt * 11-14év           | 1 610,54     | 385,30         | 20,42       | 15,54    | 4,86           | 38,46          | 0,00      | 3,31   |            |          |
|                                         |                                     |   | Müzli szelet *              | 320,88       | 76,77          | 1,20        | 2,80     | 0,00           | 11,60          | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                                         |                                     |   | Összesen:                   | 5 622,37     | 1 341,55       | 49,65       | 57,04    | 11,68          | 150,48         | 14,61     | 9,52   |            |          |
| 2026. 03. 17.<br>kedd                   | (00051)<br>Lactose mentes alsós (E) | T | Félbarna kenyér             | 540,54       | 129,32         | 4,90        | 0,50     | 0,15           | 26,15          | 1,55      | 1,00   |            |          |
|                                         |                                     |   | Gyümölcs tea 11-14év        | 184,47       | 44,13          | 0,53        | 0,10     | 0,00           | 10,16          | 9,99      | 0,00   |            |          |
|                                         |                                     |   | Liga margarin tejmentes     | 531,22       | 127,09         | 0,04        | 14,00    | 3,80           | 0,08           | 0,00      | 0,20   |            |          |
|                                         |                                     |   | Zalai felvágott *           | 409,75       | 0,00           | 6,24        | 7,96     | 2,91           | 0,24           | 0,00      | 1,00   |            |          |
|                                         |                                     | E | Sertésraguleves 11-14év     | 952,02       | 227,71         | 9,90        | 16,57    | 4,20           | 9,19           | 0,00      | 2,00   |            |          |
|                                         |                                     |   | Tejbendara szórás 0,3l TM x | 1 165,69     | 278,87         | 12,13       | 4,78     | 3,12           | 46,03          | 17,49     | 1,08   |            |          |





|                         |         |   |                             |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|---------|---|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 03. 17.           | (00051) | E | Banán*                      | 438,77   | 104,97   | 1,30  | 0,10  | 0,00  | 24,20  | 0,00  | 0,06 |  |  |
|                         |         |   | Összesen:                   | 4 222,46 | 912,09   | 35,04 | 44,01 | 14,18 | 116,05 | 29,03 | 5,34 |  |  |
| 2026. 03. 18. szerda    | (00051) | T | Gyümölcs tea 11-14év        | 184,47   | 44,13    | 0,53  | 0,10  | 0,00  | 10,16  | 9,99  | 0,00 |  |  |
|                         |         |   | Magvas kenyér 0,5kg         | 688,53   | 164,72   | 0,72  | 0,29  | 0,07  | 2,74   | 0,17  | 0,10 |  |  |
|                         |         |   | Gépsonka,orsi sonka *       | 196,43   | 46,99    | 6,78  | 2,13  | 0,73  | 0,12   | 0,00  | 0,33 |  |  |
|                         |         |   | Liga margarin tejmentes     | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,00  | 0,20 |  |  |
|                         |         | E | Szilvaleves TM x            | 642,94   | 153,81   | 2,47  | 0,17  | 0,08  | 34,87  | 17,49 | 0,70 |  |  |
|                         |         |   | Rizi-bizi mir. 11-14év      | 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:                   | 5 393,34 | 1 290,27 | 35,45 | 47,97 | 12,34 | 140,06 | 27,65 | 5,90 |  |  |
| 2026. 03. 19. csütörtök | (00051) | T | Gyümölcs tea 11-14év        | 184,47   | 44,13    | 0,53  | 0,10  | 0,00  | 10,16  | 9,99  | 0,00 |  |  |
|                         |         |   | Párizsi klf.*               | 258,80   | 61,91    | 6,80  | 1,12  | 0,37  | 1,68   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                         |         |   | Liga margarin tejmentes     | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,00  | 0,20 |  |  |
|                         |         |   | Korpás kifli                | 536,95   | 128,46   | 5,67  | 2,60  | 1,49  | 20,45  | 0,00  | 0,76 |  |  |
|                         |         | E | Karalábéleves 11-14év       | 694,28   | 164,88   | 5,79  | 5,94  | 0,73  | 22,01  | 0,00  | 2,38 |  |  |
|                         |         |   | Borsos tokány*11-14év       | 1 700,43 | 406,80   | 18,78 | 33,31 | 9,60  | 7,45   | 0,00  | 1,70 |  |  |
|                         |         |   | Tészta köret (klf.) 11-14év | 1 634,97 | 391,14   | 12,00 | 12,00 | 1,55  | 58,32  | 0,00  | 1,97 |  |  |
|                         |         |   | Összesen:                   | 5 541,12 | 1 324,41 | 49,61 | 69,07 | 17,54 | 120,15 | 9,99  | 7,01 |  |  |





|                         |                                     |   |                              |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|-------------------------------------|---|------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 03. 20.<br>péntek | (00051)<br>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 |  |  |
|                         |                                     |   | Minijam 30.g *               | 284,27   | 68,01    | 0,39  | 0,00  | 0,00  | 16,20  | 16,20 | 0,02 |  |  |
|                         |                                     |   | 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 | Paradicsom leves 11-14év     | 1 111,51 | 265,91   | 6,12  | 10,49 | 1,20  | 36,42  | 9,99  | 2,43 |  |  |
|                         |                                     |   | Rántott sertésszelet*11-14év | 2 918,81 | 698,28   | 22,62 | 54,23 | 7,94  | 29,11  | 0,00  | 2,06 |  |  |
|                         |                                     |   | Párolt rizsköret 11-14év     | 1 706,45 | 407,08   | 8,11  | 6,81  | 0,80  | 78,14  | 0,00  | 2,15 |  |  |
|                         |                                     |   | Összesen:                    | 7 277,27 | 1 739,82 | 42,71 | 86,13 | 13,89 | 196,26 | 37,73 | 7,86 |  |  |
|                         |                                     |   |                              |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|                         |                                     |   |                              |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |

Fodor Mihály  
.....

Élelmezési  
osztályvezető

Szabó Orsolya  
.....

Vezető

Nagy Mónika  
.....

Gazdaságvezető  
dietetikus

