



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 06. 08. 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		
	Gépsonka, orsi sonka *	261,91	62,66	9,04	2,84	0,97	0,16	0,00	0,45		
	Margarin Ewa	531,22	0,00	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 Paradicsomleves *	728,47	174,28	4,00	5,46	0,62	27,02	9,99	2,13		
	Csikós tokány tej mentes*	1 371,29	328,06	13,62	28,41	8,66	4,07	0,00	3,82		
	Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	0,99		
	Cékla *	65,31	15,62	0,65	0,05	0,00	2,95	0,00	0,12		
Összesen:	5 272,29	1 134,23	44,51	63,47	15,64	126,20	19,98	8,20			
2026. 06. 09. 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		
	Sonkakrém diéta x	468,87	88,96	3,60	10,39	2,86	0,94	0,00	0,59		
	Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00		
	E Húsgombóclevés 11-14év	653,71	146,89	8,22	8,52	2,87	9,95	0,00	2,15		
	Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	Mákos metélt* 11-14év	2 561,82	612,87	19,10	20,32	3,68	87,67	9,99	1,12		
Összesen:	4 848,18	1 127,14	37,65	39,93	9,56	159,07	21,53	4,92			





2026. 06. 10. 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			
	Zalai felvágott *	409,75	0,00	6,24	7,96	2,91	0,24	0,00	1,00			
	Margarin Ewa	531,22	0,00	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	852,24	202,10	7,53	10,21	1,15	19,99	0,00	1,57			
	Sült csirkecomb 11-14év	1 404,69	336,05	46,04	16,10	3,41	1,36	0,00	1,51			
	Kukoricás, rizs*11-14év	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	0,51			
	Összesen:	5 689,05	1 134,12	69,38	56,04	12,22	106,01	10,16	4,89			
2026. 06. 11. 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			
	Minijam 30.g *	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	16,20	0,02			
	Margarin Ewa	531,22	0,00	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	Zöldbableves TM mir.*	510,95	122,22	3,81	4,28	0,52	16,72	1,40	2,37			
	Bolognai spagetti TM*	2 070,31	495,26	19,99	18,02	4,61	60,49	0,00	2,00			
	Összesen:	4 075,87	847,96	29,39	37,01	8,97	127,09	27,59	5,08			





2026. 06. 12. 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	
		Csirkemell sonka	217,36	52,00	8,88	0,56	0,21	0,08	0,00	0,92	
		Margarin Ewa	531,22	0,00	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	Hamisgulyásleves *11-14év	1 291,38	308,87	7,41	12,14	1,52	40,93	0,80	1,13	
		Rántott hal 11-14év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00	
		Párolt rizsköret 11-14év	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	1,17	
		Összesen:	5 524,43	1 193,31	39,87	44,63	6,90	183,09	10,79	3,91	

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

