



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	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. 10. 05. hétfő	(00045) Tejmentes felsős ebéd	E	Reszelttészta leves *11-14év	1 136,72	270,70	8,65	7,46	1,16	41,28	0,80	1,21	1,3,(7),(10)	
			Zöldborsófőzelék diab TM.	1 241,66	297,05	8,60	17,24	2,29	26,31	2,80	1,14	1,7	
			Bundás mackó * rög	1 097,04	261,20	7,00	25,00	0,00	0,20	0,00	2,80		
			Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00	1	
			Összesen:	3 796,30	905,72	25,45	52,50	3,45	79,39	3,60	5,15		
2026. 10. 06. kedd	(00045) Tejmentes felsős ebéd	E	Húsgombóc leves 11-14év	653,71	146,89	8,22	8,52	2,87	9,95	0,00	2,15	1,3,(7),(10)	
			Spenótos tejszínes penne TM	1 579,00	377,75	11,35	14,39	1,48	49,63	0,00	1,73	(1),(3),(6),(7),(10),(11)	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	2 378,12	559,43	19,97	23,31	4,35	66,58	0,00	3,89		
2026. 10. 07. szerda	(00045) Tejmentes felsős ebéd	E	Rántott hal 11-14év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
			Burgonyapüré 200 g TM.	996,38	238,37	5,02	5,60	1,57	40,03	1,60	2,56	(7)	
			Paradicsomleves *	728,47	174,28	4,00	5,46	0,62	27,02	9,99	2,13	1,3,9	
			Összesen:	2 823,75	675,54	19,29	21,47	2,72	97,31	11,59	4,69		
2026. 10. 08. csütörtök	(00045) Tejmentes felsős ebéd	E	Zellerkrémleves mir. TM x	709,74	169,79	2,45	12,52	1,83	11,15	0,00	1,29	1,9,(7)	
			Tarhonyáshús*11-14év	3 652,59	873,83	35,47	47,69	11,55	74,60	0,00	1,38	1,3	
			Pirított zsemlekocka natúr	1 252,65	299,68	3,95	18,20	0,00	27,75	0,00	0,00		
			Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	10	
			Összesen:	5 638,00	1 348,81	42,11	78,45	13,38	114,54	0,00	3,63		





2026. 10. 09. péntek	(00045) Tejmentes felsős ebéd	E	Lebbencsleves*11-14év	549,34	130,21	3,63	4,02	1,44	19,45	0,48	1,38	1,3,(7),(10)	
			Lecsós pulyka apró 11-14év	1 585,10	379,21	23,83	26,48	6,99	10,90	0,00	2,08	1	
			Párolt rizsköret 11-14év	1 276,57	304,24	6,51	3,03	0,36	62,64	0,00	1,17	(1),(3),(7),(10)	
			Összesen:	3 411,01	813,66	33,97	33,53	8,79	92,99	0,48	4,63		

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

