



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

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. 06. 15. hétfő (00051) Lactose mentes alsós (E)	R 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		
	Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00		
	E Csontleves *11-14év	375,30	86,11	4,48	2,25	0,09	12,86	0,00	1,56		
	Szecsuáni csirkemell 11-14év	167,33	40,03	3,50	0,24	0,03	5,84	1,44	1,58		
	Párolt rizsköret 11-14év	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	1,17		
	Összesen:	3 789,58	774,68	21,95	23,90	4,87	149,43	29,18	5,53		
2026. 06. 16. kedd (00051) Lactose mentes alsós (E)	R 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 Orosházi tányéros leves TM*	1 191,65	285,05	11,22	16,72	4,21	21,12	0,56	1,98		
	Tejbendara szórás 0,3l TM x	1 165,69	278,87	12,13	4,78	3,12	46,03	17,49	1,08		
	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 930,45	813,18	37,83	37,17	11,38	107,91	28,04	4,68		





2026. 06. 17. 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			
	Főtt virsli	910,00	217,70	11,38	18,20	6,97	0,18	0,00	2,35			
	Ketchup*	136,08	32,56	0,63	0,12	0,02	7,20	7,20	0,65			
	Magvas kenyér 0,5kg	688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10			
E	Lencseleves laktózmentes *	1 001,26	239,51	11,35	7,62	0,80	30,70	1,40	1,94			
	Almamártás mir. TM x	713,30	170,65	3,19	0,23	0,11	38,24	13,99	0,34			
	Húsgombóc (normál) *11-14év	1 676,85	400,00	20,63	24,71	8,72	23,56	0,00	1,35			
	Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00			
	Összesen:	5 631,37	1 346,04	49,63	54,07	16,69	124,38	32,75	6,73			
2026. 06. 18. 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			
	Pulyka sonka*	184,80	0,00	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85			
	Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Kenyer 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	1,60	1,11			
E	Szilvaleves TM x	642,94	153,81	2,47	0,17	0,08	34,87	17,49	0,70			





2026. 06. 18.	(00051) Lactose mentes	E	Hentes tokány *11-14év	2 073,45	496,04	23,29	38,57	11,64	11,94	0,00	2,11		
			Párolt bulgur 11-14év	1 781,84	83,93	12,29	10,61	1,29	75,87	0,00	1,52		
			Összesen:	5 947,24	909,14	50,42	64,97	17,33	161,35	29,08	6,49		
2026. 06. 19. 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		
			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	Pince pörkölt	2 663,02	637,09	26,02	28,73	9,12	65,33	2,40	1,70		
			Cékla *	65,31	15,62	0,65	0,05	0,00	2,95	0,00	0,12		
			Zöldbaleves TM mir.*	510,95	122,22	3,81	4,28	0,52	16,72	1,40	2,37		
			Összesen:	4 247,51	1 016,13	39,78	40,37	12,12	119,20	13,79	5,52		

Fodor Mihály  
.....

Élelmezési  
osztályvezető

Szabó Orsolya  
.....

Vezető

Nagy Mónika  
.....

dietetikus  
Gazdaságvezető

