



## Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

|                        | 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. 01. 05.<br>hétfő | (00525)<br>Tejmentes 7-14 év | T | Szendvicskrém, vegán (diétás)  | 204,82       | 49,00          | 0,20        | 4,80     | 4,20           | 1,28           | 0,00      | 0,28   |            |          |
|                        |                              |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82       | 173,88         | 6,25        | 0,81     | 0,23           | 34,27          | 1,84      | 0,77   |            |          |
|                        |                              | E | Gulyásleves marhahússal I*D.   | 1 008,11     | 241,18         | 12,84       | 11,19    | 1,15           | 16,14          | 0,17      | 1,39   |            |          |
|                        |                              |   | Tejbedara szórattal I* T.M.    | 1 792,70     | 428,88         | 7,28        | 4,08     | 0,84           | 89,12          | 41,96     | 0,19   |            |          |
|                        |                              |   | Kakaós porcukor sulí*          | 401,04       | 95,94          | 1,05        | 0,75     | 0,34           | 20,44          | 19,98     | 0,12   |            |          |
|                        |                              |   | Narancs                        | 259,66       | 62,12          | 0,90        | 0,30     | 0,00           | 12,75          | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                              | U | Téliszalámi                    | 432,21       | 103,40         | 4,60        | 9,40     | 3,80           | 0,10           | 0,00      | 0,90   |            |          |
|                        |                              |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22       | 127,09         | 0,04        | 14,00    | 3,80           | 0,08           | 0,08      | 0,20   |            |          |
|                        |                              |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82       | 173,88         | 6,25        | 0,81     | 0,23           | 34,27          | 1,84      | 0,77   |            |          |
|                        |                              |   | Összesen:                      | 6 083,40     | 1 455,37       | 39,41       | 46,14    | 14,59          | 208,45         | 65,87     | 4,63   |            |          |
| 2026. 01. 06.<br>kedd  | (00525)<br>Tejmentes 7-14 év | T | Téliszalámi                    | 432,21       | 103,40         | 4,60        | 9,40     | 3,80           | 0,10           | 0,00      | 0,90   |            |          |
|                        |                              |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22       | 127,09         | 0,04        | 14,00    | 3,80           | 0,08           | 0,08      | 0,20   |            |          |
|                        |                              |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82       | 173,88         | 6,25        | 0,81     | 0,23           | 34,27          | 1,84      | 0,77   |            |          |
|                        |                              |   | Uborka(kígyó)                  | 14,74        | 3,53           | 0,30        | 0,03     | 0,00           | 0,51           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                              | E | Zöldségleves sulí*tej-tojás-m. | 379,68       | 90,83          | 2,57        | 4,07     | 0,43           | 10,67          | 0,00      | 1,33   |            |          |
|                        |                              |   | Kakukkfűves Csirkemell I*      | 825,73       | 197,54         | 25,41       | 8,52     | 1,11           | 4,62           | 0,01      | 0,69   |            |          |





| 2026. 01. 06. kedd        |                           |           |                                |          |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|---------------------------|---------------------------|-----------|--------------------------------|----------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| (00525) Tejmentes 7-14 év |                           |           |                                |          |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
| 2026. 01. 07. szerda      | (00525) Tejmentes 7-14 év | E         | Zöldborsófőzelék sulí* T.M.    | 1 161,62 | 277,90   | 14,45    | 6,80  | 0,68  | 39,01 | 3,60   | 0,82  |      |  |  |
|                           |                           |           | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25     | 0,81  | 0,23  | 34,27 | 1,84   | 0,77  |      |  |  |
|                           |                           | U         | Kókuszgurt 120g                | 520,00   | 124,40   | 1,45     | 11,64 | 9,93  | 5,28  | 3,11   | 0,11  |      |  |  |
|                           |                           | Összesen: |                                |          | 5 318,84 | 1 272,45 | 61,32 | 56,08 | 20,21 | 128,81 | 10,48 | 5,60 |  |  |
|                           |                           | T         | Sajt helyettesítő, szeletelt ( | 366,17   | 87,60    | 0,15     | 6,90  | 4,80  | 6,30  | 0,00   | 0,60  |      |  |  |
|                           |                           |           | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04     | 14,00 | 3,80  | 0,08  | 0,08   | 0,20  |      |  |  |
|                           |                           |           | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25     | 0,81  | 0,23  | 34,27 | 1,84   | 0,77  |      |  |  |
|                           |                           |           | Jégcsap retek                  | 18,27    | 4,37     | 0,36     | 0,03  | 0,00  | 0,66  | 0,00   | 0,04  |      |  |  |
|                           |                           | E         | Zöldbableves sulí*tej, tojás   | 354,07   | 84,71    | 3,03     | 3,15  | 0,32  | 10,78 | 0,00   | 1,18  |      |  |  |
|                           |                           |           | Natúr Csirkemell sulí          | 956,73   | 228,88   | 26,05    | 10,38 | 1,31  | 7,54  | 0,00   | 0,98  |      |  |  |
|                           |                           |           | Színes zöldséges rizs I*       | 1 433,28 | 342,89   | 7,20     | 8,23  | 0,94  | 59,38 | 0,00   | 0,80  |      |  |  |
|                           |                           | U         | Paprikás szalámi               | 476,52   | 114,00   | 3,60     | 8,32  | 4,26  | 0,20  | 0,00   | 0,80  |      |  |  |
|                           |                           |           | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04     | 14,00 | 3,80  | 0,08  | 0,08   | 0,20  |      |  |  |
|                           |                           |           | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25     | 0,81  | 0,23  | 34,27 | 1,84   | 0,77  |      |  |  |
|                           |                           | Összesen: |                                |          | 6 121,12 | 1 464,39 | 52,97 | 66,63 | 19,69 | 153,56 | 3,84  | 6,34 |  |  |





| 2026. 01. 08.<br>csütörtök |                                | Tejmentes 7-14 év<br>(00525) |        |       |       |        |       |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| T                          | Téliszalámi                    | 432,21                       | 103,40 | 4,60  | 9,40  | 3,80   | 0,10  | 0,00  | 0,90 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22                       | 127,09 | 0,04  | 14,00 | 3,80   | 0,08  | 0,08  | 0,20 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Zsemle, vizes 54g              | 726,82                       | 173,88 | 6,25  | 0,81  | 0,23   | 34,27 | 1,84  | 0,77 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | TV paprika                     | 24,57                        | 0,00   | 0,36  | 0,09  | 0,00   | 0,90  | 0,00  | 0,00 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | E Húsleves I** T.M.            | 259,23                       | 62,02  | 2,89  | 0,71  | 0,07   | 10,77 | 0,00  | 1,04 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Főtt hús I*                    | 665,70                       | 159,26 | 21,00 | 8,10  | 2,89   | 0,40  | 0,00  | 0,21 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Almamártás sulí*T.M.           | 571,20                       | 136,65 | 1,84  | 0,78  | 0,02   | 29,83 | 12,99 | 0,02 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Zsemle, vizes 54g              | 726,82                       | 173,88 | 6,25  | 0,81  | 0,23   | 34,27 | 1,84  | 0,77 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | U Meggyes kakaós rétes*diéta   | 1 254,00                     | 300,00 | 6,70  | 15,00 | 12,00  | 31,00 | 17,00 | 0,48 |  |  |  |  |  |  |  |
| Összesen:                  | 5 191,77                       | 1 236,18                     | 49,93  | 49,70 | 23,04 | 141,62 | 33,75 | 4,39  |      |  |  |  |  |  |  |  |
| 2026. 01. 09.<br>péntek    |                                | Tejmentes 7-14 év<br>(00525) |        |       |       |        |       |       |      |  |  |  |  |  |  |  |
| T                          | Tojáskrém I*T.M.               | 306,33                       | 73,28  | 2,78  | 6,67  | 1,76   | 0,45  | 0,14  | 0,44 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Zsemle, vizes 54g              | 726,82                       | 173,88 | 6,25  | 0,81  | 0,23   | 34,27 | 1,84  | 0,77 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Kápia paprika                  | 24,57                        | 5,88   | 0,36  | 0,09  | 0,00   | 0,90  | 0,00  | 0,00 |  |  |  |  |  |  |  |
| E                          | Gyümölcsle 0,2- es 100%        | 192,28                       | 46,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 11,00 | 10,00 | 0,00 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Natúr sertés szelet I*         | 929,15                       | 222,29 | 17,88 | 13,99 | 3,16   | 5,96  | 0,00  | 0,66 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Tört burgonya, hagymás I*      | 1 089,33                     | 260,60 | 5,62  | 6,02  | 0,69   | 44,83 | 0,00  | 2,97 |  |  |  |  |  |  |  |
|                            | Párolt káposzta I*             | 382,46                       | 91,50  | 1,51  | 5,76  | 0,66   | 8,18  | 3,00  | 0,61 |  |  |  |  |  |  |  |
| U                          | EUROFOOD baromfikrém csirkemáj | 210,25                       | 50,30  | 3,37  | 3,28  | 0,98   | 1,64  | 0,00  | 0,24 |  |  |  |  |  |  |  |





|                       |                              |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-----------------------|------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 01. 10. szombat | (00525)<br>Tejmentes 7-14 év | U | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84  | 0,77 |  |  |
|                       |                              |   | Összesen:                      | 4 588,01 | 1 097,61 | 44,02 | 37,43 | 7,71  | 141,50 | 16,82 | 6,46 |  |  |
|                       |                              | T | Zala felvágott                 | 273,37   | 65,40    | 3,90  | 5,40  | 2,22  | 0,33   | 0,00  | 0,66 |  |  |
|                       |                              |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,08  | 0,20 |  |  |
|                       |                              |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84  | 0,77 |  |  |
|                       |                              |   | Póréhagyma                     | 46,24    | 11,06    | 0,66  | 0,09  | 0,00  | 1,89   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                       |                              | E | Frankfurti leves isk* T.M.     | 918,57   | 219,75   | 8,89  | 13,45 | 3,67  | 15,39  | 0,00  | 1,47 |  |  |
|                       |                              |   | Darás metélt I*                | 1 920,63 | 459,48   | 13,70 | 8,29  | 1,07  | 81,98  | 5,99  | 0,93 |  |  |
|                       |                              |   | Barackíz                       | 241,66   | 57,81    | 0,10  | 0,00  | 0,00  | 14,26  | 14,26 | 0,00 |  |  |
|                       |                              |   | Alma                           | 218,12   | 52,18    | 0,60  | 0,60  | 0,00  | 10,50  | 0,00  | 0,02 |  |  |
|                       |                              | U | Mákos puszedli*diéta           | 619,48   | 148,20   | 4,20  | 4,86  | 0,30  | 20,40  | 11,40 | 0,53 |  |  |
|                       |                              |   | Banán                          | 658,16   | 157,45   | 1,95  | 0,15  | 0,00  | 36,30  | 0,00  | 0,08 |  |  |
|                       |                              |   | Összesen:                      | 6 154,27 | 1 472,30 | 40,29 | 47,65 | 11,29 | 215,40 | 33,57 | 4,66 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

