



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. hétfő (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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		
			Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
		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:	6 205,57	1 484,60	40,01	46,74	14,59	212,65	65,87	4,64





2026. 01. 06. kedd (00549)											
Tej-olajosmag-citrusmentes 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 sulifőzelék T.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	
		Zöldborsófőzelék sulifőzelék 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	
2026. 01. 07. szerda (00549)											
Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év											
	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 sulifőzelék T.M.	354,07	84,71	3,03	3,15	0,32	10,78	0,00	1,18	
		Natúr Csirkemell sulifőzelék T.M.	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	



2026. 01. 07. szerda	(00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év	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		
	(00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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		
			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 ovi*T.M.citrusm.	423,19	101,24	1,37	0,54	0,02	22,34	9,99	0,01		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	4 790,99	1 140,30	49,11	35,27	11,27	153,53	31,72	4,68		





2026. 01. 09. péntek (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év											
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		
	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		
2026. 01. 10. szombat (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év											
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		





2026. 01. 10. szombat	(00549) Tej-olajosmag- citr. mentes 7 1 1 Á.	E	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	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
			Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
			Összesen:	6 410,50	1 533,60	36,84	47,09	12,67	236,70	23,42	5,33		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

