



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 (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 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 I*	831,65	198,96	13,86	8,42	2,03	16,37	0,00	0,69		
			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:	5 906,94	1 413,15	40,43	43,37	15,47	208,68	65,70	3,93		





2026. 01. 06. kedd (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 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 sul*tej-tojás	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 sul* 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 (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 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 sul*tej, tojás	354,07	84,71	3,03	3,15	0,32	10,78	0,00	1,18			
	Natúr Csirkemell sul	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	(00547) Tej-toj.- marhahús-mogyoróm	U	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	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	      	
			Összesen:	5 939,29	1 420,89	52,37	64,64	17,59	154,02	3,99	6,14		
2026. 01. 08. csütörtök	(00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év	T	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	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	      	
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Húsleves I** G.M.	230,52	55,15	1,66	0,36	0,00	11,06	0,00	0,98		
			Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		
			Almamártás sulit.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	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:	4 613,51	1 097,84	47,35	27,26	7,88	161,99	35,11	4,39		





2026. 01. 09. péntek (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év	T	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84		
		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	     	
		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:	4 922,00	1 177,52	44,64	45,60	10,08	142,42	16,91	7,06		





2026. 01. 10. szombat (00547) Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 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	    	
		Darás metélt I* tojás	2 273,92	544,00	4,60	6,47	0,63	116,17	32,81	0,49	  	
		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	Gluténmentes ostya (kg)	525,43	125,70	0,45	2,58	1,01	25,02	0,75	0,72		
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		Összesen:	6 413,51	1 534,32	27,44	43,55	11,56	254,21	49,74	4,41		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

