



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 05. hétfő	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	R	Vaniliás tej 1,5 dl bölcsi*TM	416,48	99,64	0,50	1,29	0,16	21,47	11,98	0,00		
			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		
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		E	Sertés aprópecsenye B* TM	467,41	111,82	10,78	6,89	1,76	1,54	0,00	1,03		
			Zöldbabfőzelék T.M. bölcsi	562,74	134,63	5,45	4,29	0,42	18,14	0,00	0,01		
		U	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
			Összesen:	3 828,74	915,97	32,79	24,91	6,18	136,24	31,83	3,14		





2026. 01. 06.

kedd

(00472)

Tej-tojás-szójamentes 1-3 év

R	Kókuszipal	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
	Kukoricapehely (corn flakes)	244,53	58,50	1,13	0,47	0,17	12,30	5,13	0,28		
	Sajt helyettesítő, szeletelt (	244,11	58,40	0,10	4,60	3,20	4,20	0,00	0,40	 	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
	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		
	T Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	E Húsleves b* GM.	311,25	73,97	5,23	1,80	0,59	9,17	0,00	1,10		
	Csőbensült burg.csmellel B.TM	1 970,83	471,49	17,54	25,78	11,46	41,12	0,83	1,24		
	Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
	U Harcsapástétom 50g	349,03	83,50	0,00	7,60	1,03	1,48	0,05	0,33		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
Összesen:		6 948,17	1 366,05	42,41	84,69	48,14	181,01	9,75	6,38		





2026. 01. 07. szerda (00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év											
R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	T Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	E Piritott csirkemáj B	422,76	101,14	10,34	4,97	1,07	3,63	0,00	0,38		
	Tökfőzelék mir. bölcsiT.M.	491,93	117,69	2,68	3,95	0,42	17,53	3,00	0,53		
	U EUROFOOD kacsamáj krém 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
Összesen:		4 319,57	737,70	32,15	53,96	33,40	106,71	6,84	3,25		
2026. 01. 08. csütörtök (00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év											
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		





2026. 01. 08. csütörtök	Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)	R	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		T	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
		E	Sertés aprópecs,csíki bölcsi	524,14	125,39	10,84	8,82	1,97	0,95	0,17	0,37		
			Paradicsom mártás bölcsi	665,98	137,42	3,78	5,05	0,54	24,47	5,99	0,30	 	
			Tört burgonya féladag bölcsi	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,10		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Mákos puszedli*diéta	619,48	148,20	4,20	4,86	0,30	20,40	11,40	0,53		
			Összesen:	3 972,43	922,55	30,61	43,00	16,32	108,83	27,65	2,69		
2026. 01. 09. péntek	Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)	R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
			Csicseriborsókrém B*	82,56	19,75	1,07	0,46	0,04	2,27	0,00	0,41		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E	Zöldfűszeres cs.comb filé*B TM	388,40	92,92	10,49	5,43	0,98	0,45	0,00	0,62	 	
			Karfiolfőzelék B. TM.	609,71	145,86	5,20	5,93	0,68	17,73	2,40	1,03		
		U	Banánpuding B* T.M.	826,32	197,68	1,25	1,54	0,18	44,49	15,98	0,03		
			Puffasztott rizs	484,04	115,80	2,46	0,63	0,15	24,72	0,54	0,00		
			Összesen:	4 515,64	784,60	30,39	47,26	30,63	135,75	20,76	2,92		





2026. 01. 10. szombat (00472) Tej-tőjás-szójamentes 1-3 év	R	Kakaó bölcse T.M.	534,50	127,87	1,49	2,32	0,48	24,56	17,18	0,09		
		Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
		Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
	T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	E	Frankfurti leves bölcse*TM	449,48	107,53	4,23	6,93	1,32	6,90	0,00	1,34		
		Almás fahéjas rétes*diéta	1 266,54	303,00	6,50	15,00	12,00	32,00	18,00	0,52		
	U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
		Összesen:	4 027,35	963,47	15,87	36,19	23,75	139,88	54,55	2,15		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

