



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	(00492) Tejmentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Szendvicskrém, vegán (diétás)	153,62	36,75	0,15	3,60	3,15	0,96	0,00	0,21		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		E	Gulyásleves marhahússal O*D.	649,43	155,37	9,17	6,42	0,64	10,75	0,10	1,12		
			Tejbedara szórattal O. T.M.	1 334,94	319,36	5,74	3,21	0,64	65,67	27,97	0,14		
			Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,63	0,45	0,20	17,26	16,98	0,07		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		U	Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,00	0,68		
			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		
			Összesen:	4 964,76	1 187,73	33,01	33,09	10,80	180,06	57,00	4,05		
2026. 01. 06. kedd	(00492) Tejmentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Olasz felvágott	266,25	63,70	1,92	3,53	2,40	0,15	0,00	0,24		
			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)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		





2026. 01. 06. kedd	(00492) Tejmentes 4-6 év	E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
			Kakukkfűves Csirkemell O*	605,51	144,86	20,27	5,52	0,74	3,40	0,01	0,55		
			Zöldborsófőzelék ovi* T,M,	914,49	218,78	12,01	4,70	0,46	31,52	2,20	0,62		
			Zsemle, vizes 54g	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,92	0,39		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Összesen:	4 282,00	1 024,40	47,90	41,07	17,16	108,85	16,35	4,03		
2026. 01. 07. szerda	(00492) Tejmentes 4-6 év	T	Kókuszital	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07		
			Paprikás szalámi	357,39	85,50	2,70	6,24	3,20	0,15	0,00	0,60		
			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		
		E	Zöldbableves ovi*tej, tojás	244,62	58,52	2,18	2,11	0,21	7,51	0,00	1,18		
			Natúr Csirkemell ovi tojás	669,71	160,22	18,24	7,27	0,91	5,28	0,00	0,92		
			Színes zöldséges rizs O*	1 057,90	253,09	5,20	6,66	0,76	42,63	0,00	0,60		
		U	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		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Összesen:	6 484,37	1 157,02	45,26	92,18	52,27	134,49	3,80	5,64		





2026. 01. 08. csütörtök											
(00492) Tejmentes 4-6 év											
T	Tejeskávé ovi T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	0,00		
	Meggyes kakaós rétes*diéta	1 254,00	300,00	6,70	15,00	12,00	31,00	17,00	0,48		
	E Húsleves O** T.M.	167,68	40,11	1,87	0,45	0,05	6,97	0,00	0,82		
	Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
	Almamártás ovi*T.M.	435,97	104,30	1,41	0,60	0,02	22,57	9,99	0,01		
	Zsemle, vizes 54g	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,92	0,39		
	U Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,00	0,68		
	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		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:		4 655,37	1 109,80	40,62	43,27	20,67	133,94	42,80	3,47		
2026. 01. 09. péntek											
(00492) Tejmentes 4-6 év											
T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
	Tojáskrém O*T.M.	424,31	101,51	1,51	10,41	2,80	0,32	0,12	0,47		
	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		
E	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		





2026. 01. 09. péntek (00492) Tejmentes 4-6 év		E	Natúr szelet O*	661,82	158,33	13,41	9,56	2,26	4,47	0,00	0,91		
			Tört burgonya, hagymás O*	886,81	212,16	4,77	4,09	0,47	38,08	0,00	1,99		
			Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51		
		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		
			Összesen:	4 291,96	1 026,79	35,65	30,00	6,44	148,07	14,01	5,56		
2026. 01. 10. szombat (00492) Tejmentes 4-6 év		T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,77	2,66	0,58	26,23	17,98	0,12		
			Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44		
			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		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		E	Frankfurti leves ovi* T.M.	327,98	78,46	2,71	3,02	0,34	9,91	0,00	0,37		
			Darás metélt Ovi*	1 384,05	331,11	9,85	5,66	0,73	59,79	5,00	0,71		
			Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	10,70	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		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:	5 237,14	1 252,89	30,28	31,72	6,51	206,14	46,98	3,18		





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

