



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 (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	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 O*	522,09	124,90	7,85	5,38	1,20	10,90	0,00	0,51		
			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		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		
		Összesen:	4 695,51	1 123,31	30,84	28,60	9,99	180,35	56,90	3,20			





2026. 01. 06. kedd	(00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52	  	
			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		
		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:	4 085,97	977,50	49,68	37,70	14,80	108,86	16,35	4,31		





2026. 01. 07. szerda											
(00705)											
Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6											
T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	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	      	
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:		4 828,35	1 155,10	41,26	47,54	12,69	137,40	12,11	5,50		





2026. 01. 08. csütörtök	Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			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		
		E	Húsleves O** tojás	149,73	35,82	1,10	0,24	0,00	7,15	0,00	0,79		
			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	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	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		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 867,71	921,37	38,45	20,95	6,09	141,27	39,25	3,63		





2026. 01. 09. péntek (00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
		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		
		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		
		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:	4 338,79	1 037,99	36,41	30,65	6,71	148,67	14,05	5,80		





2026. 01. 10. szombat	Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
			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* T.T.M.	1 674,88	400,69	3,41	4,38	0,42	86,40	24,25	0,40	 	
			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	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
			Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
			Összesen:	5 179,47	1 239,10	19,21	26,40	6,67	227,72	46,06	3,31		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

