



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	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. 12. hétfő	(00525) Tejmentes 7-14 év	T	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		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Legényfogó leves I*T.M.	588,52	140,80	10,81	6,36	1,44	9,84	0,40	1,13		
			Almás rakott tészta*I TM	2 865,03	685,41	16,14	27,42	19,31	92,28	17,58	0,60		
		U	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		
			Összesen:	5 776,03	1 381,83	46,58	53,55	26,32	174,33	21,89	4,59		
2026. 01. 13. kedd	(00525) Tejmentes 7-14 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		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Tárkonyos zöldség leves I*T.M.	446,20	106,75	1,97	6,32	0,71	10,20	0,61	1,83		
			Majorannás pulyka apróhús I*	885,94	211,95	16,68	15,07	3,35	2,14	0,00	0,92		
			Lencsefőzelék I*T.M.	1 605,48	384,09	22,79	7,41	0,63	56,08	3,50	1,06		





2026. 01. 13. kedd	(00525) Tejmentes 7-14 év	E	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		U	Mákos puszedli*diéta	619,48	148,20	4,20	4,86	0,30	20,40	11,40	0,53		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	5 934,21	1 419,68	62,68	51,47	9,74	170,53	19,66	6,76		
2026. 01. 14. szerda	(00525) Tejmentes 7-14 év	T	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			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		
		E	Kertészleves I*	436,56	104,44	3,43	5,06	0,55	11,01	0,00	0,86		
			Tarhonyáshús (sertés) I*	2 409,50	576,44	26,00	30,03	8,28	49,85	0,00	1,21		
			Savanyú káposzta	66,53	15,92	0,88	0,16	0,00	2,72	0,00	0,71		
		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:	6 134,38	1 467,57	47,57	74,27	20,69	148,58	20,04	5,62		
2026. 01. 15. csütörtök	(00525) Tejmentes 7-14 év	T	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,12	0,07		
			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		





2026. 01. 15. csütörtök (00525) Tejmentes 7-14 év	E	Paradicsom leves I*	818,49	162,95	3,98	8,12	0,92	26,44	7,99	0,90	  	
		Sült hal isk	848,29	202,94	20,31	9,39	1,65	8,36	0,06	1,11		
		Burgonya petrezselymes I*	1 090,19	260,81	6,34	3,29	0,38	50,20	0,00	1,60		
		Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
	U	Almás fahéjas rétes*diéta	1 266,54	303,00	6,50	15,00	12,00	32,00	18,00	0,52		
		Összesen:	5 694,05	1 329,36	47,32	53,34	19,60	164,73	28,09	5,19		
2026. 01. 16. péntek (00525) Tejmentes 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	        	
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E	Zöldségleves sulitejtojásm.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	 	
		Csirke vadas módra I*TM	1 157,97	277,03	23,36	9,45	2,62	24,08	8,22	2,03	       	
		Bulgur köret I*TM	1 568,57	375,26	11,06	8,62	1,05	68,28	0,00	0,63	 	
	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:	6 489,56	1 546,66	53,68	67,07	21,22	179,13	12,06	7,33			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

