



| 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.<br>hétfő<br>(00549)<br>Tej-olajosmag-citrusmentes 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.<br>kedd | (00549)<br>Tej-olajosmag-citrusmentes 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 |  |  |
|                       |                                               |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84 | 0,77 |  |  |
|                       |                                               | U | Alma                           | 218,12   | 52,18    | 0,60  | 0,60  | 0,00  | 10,50  | 0,00 | 0,02 |  |  |
|                       |                                               |   | Gluténmentes ostya (kg)        | 875,71   | 209,50   | 0,75  | 4,30  | 1,68  | 41,70  | 1,25 | 1,20 |  |  |
|                       |                                               |   | Összesen:                      | 6 190,44 | 1 480,98 | 59,23 | 50,91 | 11,12 | 191,83 | 9,51 | 7,43 |  |  |





| 2026. 01. 14. szerda (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év    |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 01. 15. csütörtök (00549) Tej-olajosmag-citrusmentes 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                                    | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                                    | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|                                                                    |   | Körte                          | 332,27   | 79,49    | 0,60  | 0,45  | 0,00  | 18,00  | 0,00  | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |





|                         |                                                                |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 01. 16.<br>péntek | 2026. 01. 15.<br>(00549)<br>Tej-olajosmag-citrusmentes 7-14 év | 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:                      | 5 501,35 | 1 283,26 | 46,87 | 39,30 | 7,83  | 188,38 | 28,06 | 5,45 |  |  |
|                         | Tej-olajosmag-citrusmentes 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 suli*tej-tojasm.  | 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

