



### 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 | (00539)<br>Tej-tojás-gluténmentes 7-14 | T | EUROFOOD baromfikrém csirkemáj | 210,25       | 50,30          | 3,37        | 3,28     | 0,98           | 1,64           | 0,00      | 0,24   |            |          |
|                        |                                        |   | Magvas szendvicsalap*diéta     | 844,36       | 202,00         | 6,50        | 2,20     | 0,40           | 32,00          | 2,00      | 0,40   |            |          |
|                        |                                        |   | Jégcsap retek                  | 18,27        | 4,37           | 0,36        | 0,03     | 0,00           | 0,66           | 0,00      | 0,04   |            |          |
|                        |                                        | 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   |            |          |
|                        |                                        |   | Mediterrán párna*diéta         | 927,96       | 222,00         | 3,70        | 5,50     | 1,60           | 31,00          | 2,80      | 0,73   |            |          |
|                        |                                        |   | Összesen:                      | 2 641,16     | 631,86         | 17,33       | 25,85    | 7,11           | 66,67          | 5,03      | 2,45   |            |          |
| 2026. 01. 13.<br>kedd  | (00539)<br>Tej-tojás-gluténmentes 7-14 | 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   |            |          |
|                        |                                        |   | Magvas szendvicsalap*diéta     | 844,36       | 202,00         | 6,50        | 2,20     | 0,40           | 32,00          | 2,00      | 0,40   |            |          |
|                        |                                        |   | Kaliforniai paprika            | 38,70        | 9,26           | 0,30        | 0,09     | 0,01           | 1,81           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                        | 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:                      | 2 387,31     | 571,13         | 15,24       | 23,25    | 4,99           | 65,57          | 13,87     | 1,81   |            |          |





| 2026. 01. 14.<br>szerda<br>(00539)    |                                | Tej-tojás-gluténmentes 7-14    |          |        |       |       |       |       |       |      |  |  |
|---------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 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  |      |  |  |
|                                       | Puffasztott rizs               | 806,74                         | 193,00   | 4,10   | 1,05  | 0,25  | 41,20 | 0,90  | 0,00  |      |  |  |
|                                       | 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 |  |  |
|                                       |                                | Mediterrán párna*diéta         | 927,96   | 222,00 | 3,70  | 5,50  | 1,60  | 31,00 | 2,80  | 0,73 |  |  |
|                                       |                                | Összesen:                      | 3 502,85 | 838,01 | 12,56 | 43,95 | 13,25 | 88,66 | 20,06 | 2,03 |  |  |
| 2026. 01. 15.<br>csütörtök<br>(00539) |                                | Tej-tojás-gluténmentes 7-14    |          |        |       |       |       |       |       |      |  |  |
| T                                     | Zala felvágott                 | 273,37                         | 65,40    | 3,90   | 5,40  | 2,22  | 0,33  | 0,00  | 0,66  |      |  |  |
|                                       | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22                         | 127,09   | 0,04   | 14,00 | 3,80  | 0,08  | 0,08  | 0,20  |      |  |  |
|                                       | Magvas szendvicsalap*diéta     | 844,36                         | 202,00   | 6,50   | 2,20  | 0,40  | 32,00 | 2,00  | 0,40  |      |  |  |
|                                       | Uborka(kígyó)                  | 14,74                          | 3,53     | 0,30   | 0,03  | 0,00  | 0,51  | 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:                      | 2 930,23                       | 701,02   | 17,24  | 36,63 | 18,42 | 64,92 | 20,08 | 1,79  |      |  |  |





|                                                                   |   |                                |          |        |       |       |       |       |      |      |                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 01. 16.<br>péntek<br>(00539)<br>Tej-tojás-gluténmentes 7-14 | 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 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                   |   | Magvas szendvicsalap*diéta     | 844,36   | 202,00 | 6,50  | 2,20  | 0,40  | 32,00 | 2,00 | 0,40 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                   |   | TV paprika                     | 24,57    | 0,00   | 0,36  | 0,09  | 0,00  | 0,90  | 0,00 | 0,00 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                   | 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 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                   |   | Mediterrán párna*diéta         | 927,96   | 222,00 | 3,70  | 5,50  | 1,60  | 31,00 | 2,80 | 0,73 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                                   |   | Összesen:                      | 3 702,02 | 879,78 | 14,39 | 51,01 | 18,66 | 70,56 | 4,96 | 2,93 |                                                                                                                                                                         |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

