



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 (00533) Törökmogyoró mentes 7-10 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 (00533) Törökmogyoró mentes 7-10 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	(00533) Törökmogyoró mentes 7-10 év	E	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		U	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	6 190,44	1 480,98	59,23	50,91	11,12	191,83	9,51	7,43		
2026. 01. 14. szerda	(00533) Törökmogyoró mentes 7-10 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 (00533) Törökmogyoró mentes 7-10 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			
	E Paradicsom leves I*T.T.M.	784,00	187,56	3,12	7,96	0,87	25,53	7,99	1,25			
	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 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:		5 394,25	1 290,50	46,31	38,99	7,78	182,22	28,06	5,80			
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-tojás m.	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			





2026. 01. 16. péntek	(00533) Törökmogyoró mentes 710 Á/	E	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

