



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 12. hétfő	(00471) 1-3 év tejmentes	R	Fahéjas karamellás tej B. TM	518,66	124,08	0,72	1,91	0,24	25,85	17,98	0,00		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		T	Banán	263,26	62,98	0,78	0,06	0,00	14,52	0,00	0,03		
		E	Zöldséges bulgur p.hússal *B	1 202,81	287,75	18,33	12,75	5,23	26,34	0,00	0,59		
			Céklasaláta, csemege szeletelt	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	4,17	0,37		
		U	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	4 149,40	992,67	35,30	30,99	9,96	141,56	26,01	3,29		
2026. 01. 13. kedd	(00471) 1-3 év tejmentes	R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
			Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		T	Alma	58,17	13,92	0,16	0,16	0,00	2,80	0,00	0,00		





2026. 01. 13. kedd (00471) 1-3 év tejmentes	E	Húspogácsa bölcsi	518,41	124,02	12,06	4,83	0,73	7,75	0,40	1,00		
		Burgonyafőzelék zelleres B*TM	889,54	212,81	5,57	6,79	3,88	31,45	0,00	0,41		
	U	Húskrém csirke bölcsi T.M.	329,16	78,75	4,17	6,69	1,51	0,38	0,03	0,99		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
		Összesen:	5 017,14	904,58	37,94	59,15	36,85	130,46	18,41	4,36		
2026. 01. 14. szerda (00471) 1-3 év tejmentes	R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
		Tojásrántotta bölcsi	346,36	82,86	5,40	6,66	1,45	0,24	0,24	0,14		
		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		
	T	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00		
	E	Fűszeres cs.mellcsíkok B* T.M.	425,34	101,76	12,51	5,16	0,65	1,21	0,00	0,88		
		Zöldborsófőzelék mir. B. T.M.	910,30	217,78	10,78	5,10	0,52	31,65	3,20	0,62		
	U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
		Abonett 100g	433,88	103,80	4,50	0,99	0,18	18,00	0,33	0,24		
		Összesen:	3 563,42	852,50	41,60	30,55	12,96	101,14	13,72	2,77		





2026. 01. 15. csütörtök (00471) 1-3 év tejmentes											
R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
	Sajt helyettesítő, szeletelt (	244,11	58,40	0,10	4,60	3,20	4,20	0,00	0,40		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	T Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	E Csirke raguleves B TM.	350,91	83,95	9,23	3,39	0,42	3,94	0,00	1,09		
	Barackos párna*diéta	1 133,62	271,20	6,08	10,40	8,80	33,60	19,20	0,00		
	U Harcsapástétom 50g	349,03	83,50	0,00	7,60	1,03	1,48	0,05	0,33		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
	Összesen:	5 207,11	950,02	31,57	66,81	44,18	124,58	22,97	3,52		
2026. 01. 16. péntek (00471) 1-3 év tejmentes											
R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
	Tojáskrém B* T.M.	272,72	65,24	2,20	6,14	1,64	0,22	0,12	0,42		
	Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
T	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
E	Sertés aprópecsenye B* TM	467,41	111,82	10,78	6,89	1,76	1,54	0,00	1,03		
	Tört burgonya bölcsei*	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,26		
	Párolt káposztaB*	220,43	52,73	1,90	1,19	0,14	8,23	1,50	0,04		





2026. 01. 16.	(00471) 1-3 év táimontes	U	Puffasztott rizs	484,04	115,80	2,46	0,63	0,15	24,72	0,54	0,00		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 543,17	791,18	31,47	59,94	42,25	109,48	7,11	2,69		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

