



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 12. hétfő (00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	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											
Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)											
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		
	E Sertés aprópecs,csíki bölcsi	524,14	125,39	10,84	8,82	1,97	0,95	0,17	0,37		
	Burgonyafőzelék zelleres B*TM	889,54	212,81	5,57	6,79	3,88	31,45	0,00	0,41		
	U Húskrém csirke bölcsiT.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:		5 022,87	905,95	36,72	63,14	38,09	123,66	18,18	3,73		
2026. 01. 14. szerda											
Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)											
R	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
	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		
	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		





2026. 01. 14. szerda	(00472) Tej-tojás- szójamentes 1	E	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:	3 427,31	819,94	39,57	27,17	12,49	102,54	13,48	2,87		
2026. 01. 15. csütörtök	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	R	Rizsital	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00		
			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	Harcspástétom 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:	4 233,08	1 012,69	29,08	36,24	15,99	132,20	28,96	3,47		





2026. 01. 16. péntek	Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)	R	Rizsital	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00		
			Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
			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 bölcsi*	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		
		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:	3 767,56	901,32	29,05	34,29	15,49	117,80	13,14	2,93		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

