



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

|                        | 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. 19.<br>hétfő | (00470)<br>Gluténmentes 7-10 év | T | Párizsi sertés                 | 294,69       | 70,50          | 3,00        | 6,33     | 2,16           | 0,66           | 0,15      | 0,60   |            |          |
|                        |                                 |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22       | 127,09         | 0,04        | 14,00    | 3,80           | 0,08           | 0,08      | 0,20   |            |          |
|                        |                                 |   | Glutén mentes kenyér           | 720,50       | 172,37         | 1,00        | 0,25     | 0,03           | 40,85          | 2,50      | 0,03   |            |          |
|                        |                                 | U | 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   |            |          |
|                        |                                 |   | Bagett gluténmentes 60g        | 489,06       | 117,00         | 0,42        | 2,34     | 0,60           | 23,53          | 0,00      | 0,78   |            |          |
|                        |                                 |   | Összesen:                      | 2 932,86     | 701,65         | 4,65        | 43,82    | 15,19          | 71,50          | 2,81      | 2,41   |            |          |
| 2026. 01. 20.<br>kedd  | (00470)<br>Gluténmentes 7-10 év | T | Szendvicskrém, vegán (diétás)  | 204,82       | 49,00          | 0,20        | 4,80     | 4,20           | 1,28           | 0,00      | 0,28   |            |          |
|                        |                                 |   | Glutén mentes kenyér           | 720,50       | 172,37         | 1,00        | 0,25     | 0,03           | 40,85          | 2,50      | 0,03   |            |          |
|                        |                                 |   | TV paprika                     | 24,57        | 0,00           | 0,36        | 0,09     | 0,00           | 0,90           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                 | U | Minidzsem 25g-os, különféle    | 274,41       | 65,65          | 0,10        | 0,00     | 0,00           | 16,13          | 16,13     | 0,01   |            |          |
|                        |                                 |   | Glutén mentes kenyér           | 720,50       | 172,37         | 1,00        | 0,25     | 0,03           | 40,85          | 2,50      | 0,03   |            |          |
|                        |                                 |   | Összesen:                      | 1 944,80     | 459,39         | 2,66        | 5,39     | 4,26           | 100,01         | 21,13     | 0,35   |            |          |





|                                       |                      |   |                                |          |        |      |       |       |        |      |      |  |  |
|---------------------------------------|----------------------|---|--------------------------------|----------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 2026. 01. 21.<br>szerda<br>(00470)    | Gluténmentes 7-10 év | T | 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 |  |  |
|                                       |                      |   | Glutén mentes kenyér           | 720,50   | 172,37 | 1,00 | 0,25  | 0,03  | 40,85  | 2,50 | 0,03 |  |  |
|                                       |                      |   | Kaliforniai paprika            | 38,70    | 9,26   | 0,30 | 0,09  | 0,01  | 1,81   | 0,00 | 0,00 |  |  |
|                                       |                      | U | Csemege szalámi                | 413,11   | 98,83  | 3,92 | 9,16  | 3,22  | 0,06   | 0,00 | 0,00 |  |  |
|                                       |                      |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,08 | 0,20 |  |  |
|                                       |                      |   | Bagett gluténmentes 60g        | 489,06   | 117,00 | 0,42 | 2,34  | 0,60  | 23,53  | 0,00 | 0,78 |  |  |
|                                       |                      |   | Összesen:                      | 2 832,91 | 677,74 | 9,08 | 40,68 | 11,79 | 67,70  | 2,81 | 2,05 |  |  |
| 2026. 01. 22.<br>csütörtök<br>(00470) | Gluténmentes 7-10 év | 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 |  |  |
|                                       |                      |   | Glutén mentes kenyér           | 720,50   | 172,37 | 1,00 | 0,25  | 0,03  | 40,85  | 2,50 | 0,03 |  |  |
|                                       |                      |   | Uborka(kígyó)                  | 14,74    | 3,53   | 0,30 | 0,03  | 0,00  | 0,51   | 0,00 | 0,01 |  |  |
|                                       |                      | U | Gluténmentes ostya (kg)        | 875,71   | 209,50 | 0,75 | 4,30  | 1,68  | 41,70  | 1,25 | 1,20 |  |  |
|                                       |                      |   | Gyümölcsle 0,2-es 50%          | 426,72   | 102,09 | 0,54 | 0,00  | 0,00  | 25,40  | 0,00 | 0,00 |  |  |
|                                       |                      |   | Összesen:                      | 2 842,26 | 679,98 | 6,53 | 23,98 | 7,73  | 108,87 | 3,83 | 2,10 |  |  |





|                         |                                 |   |                         |          |        |      |       |       |       |      |      |  |  |
|-------------------------|---------------------------------|---|-------------------------|----------|--------|------|-------|-------|-------|------|------|--|--|
| 2026. 01. 23.<br>péntek | (00470)<br>Gluténmentes 7-10 év | T | Harcsapástétom 50g      | 349,03   | 83,50  | 0,00 | 7,60  | 1,03  | 1,48  | 0,05 | 0,33 |  |  |
|                         |                                 |   | Bagett gluténmentes 60g | 489,06   | 117,00 | 0,42 | 2,34  | 0,60  | 23,53 | 0,00 | 0,78 |  |  |
|                         |                                 |   | Karalábé                | 48,12    | 11,51  | 0,63 | 0,06  | 0,01  | 2,07  | 0,00 | 0,04 |  |  |
|                         |                                 | U | Kókuszgurt 120g         | 520,00   | 124,40 | 1,45 | 11,64 | 9,93  | 5,28  | 3,11 | 0,11 |  |  |
|                         |                                 |   | Abonett 100g            | 578,51   | 138,40 | 6,00 | 1,32  | 0,24  | 24,00 | 0,44 | 0,32 |  |  |
|                         |                                 |   | Összesen:               | 1 984,72 | 474,81 | 8,50 | 22,96 | 11,81 | 56,36 | 3,60 | 1,58 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

