



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. hétfő (00525) Tejmentes 7-14 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		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		E	Palócleves mir I*T.M.	847,26	202,69	12,81	10,56	2,21	13,68	0,00	1,56		
			Mák szórát I*	878,56	210,18	3,60	12,00	1,50	20,39	12,89	0,01		
			Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,89		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		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		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	6 492,73	1 553,28	44,74	71,05	19,49	178,55	16,88	5,62		
2026. 01. 20. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év		T	Szendvicsskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			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	Csontleves tésztával isk* diét	518,44	124,03	5,78	6,83	1,69	9,76	0,00	0,97		
			Főtt hús I*	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,21		





2026. 01. 20. kedd (00525) Tejmentes 7-14 év	E	Paradicsom mártás I*	738,43	144,90	3,25	6,02	0,65	27,14	11,99	1,22		
		Tört burgonya féladag isi*	393,82	94,22	2,75	0,22	0,02	20,24	0,00	1,19		
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	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:	5 000,65	1 158,70	52,19	28,49	10,14	178,66	33,64	6,19		
2026. 01. 21. szerda (00525) Tejmentes 7-14 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		
		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	Erdei gyümölcsleves I*	407,31	97,44	0,66	0,31	0,01	22,65	9,69	0,01		
		Csirkés rizibizi I*TM	1 045,88	250,21	21,02	14,06	2,15	9,46	0,00	0,99		
	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:	4 549,28	1 088,35	42,52	54,32	14,36	104,01	13,68	4,68		





2026. 01. 22. csütörtök (00525) Tejmentes 7-14 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			
	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 Francia zöldségleves I* D.	385,50	92,23	3,25	5,01	0,54	8,29	0,00	0,85			
	Paprikás sertés kocka I*	1 233,80	295,17	15,46	24,91	7,41	3,68	0,68	1,18			
	Kelkáposzta főzelék I*	914,89	218,87	8,92	6,34	0,70	31,01	0,00	0,94			
	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			
	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
Összesen:		6 109,59	1 461,64	45,66	61,61	16,81	179,54	5,69	6,58			
T	Harcapástétom 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	      		
	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04			
	E Zöldségleves suli*tej-tojásm.	379,68	90,83	2,57	4,07	0,43	10,67	0,00	1,33	 		
	Bakonyi tokány isk* TM	1 130,71	270,50	19,51	17,50	3,31	10,18	0,68	0,40			
	Tészta köret színes I*	1 319,71	315,72	13,60	4,23	0,76	55,43	0,00	0,85	 		
	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02			
2026. 01. 23. péntek (00525) Tejmentes 7-14 év												





2026. 01. 23.	(00525) Tejmentes 7 1 1 Á.	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:	5 434,41	1 300,09	51,51	48,13	15,94	160,33	6,12	4,17		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

