



| 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<br>(00547)<br>Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 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   |            |          |
|                                                                       |       |   | 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. G.M.  | 1 111,50     | 265,91         | 1,28        | 2,88     | 0,26           | 58,40          | 0,00      | 0,29   |            |          |
|                                                                       |       |   | 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:                      | 6 232,38     | 1 491,00       | 34,02       | 68,89    | 18,99          | 178,63         | 16,88     | 5,02   |            |          |





|                                                                        |   |                               |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 01. 20.<br>kedd<br>(00547)<br>Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év | T | Szendvicskrém, 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 betéttel isk*L.É.  | 369,53   | 88,41    | 2,39  | 3,96  | 0,48 | 10,68  | 0,00  | 1,10 |  |  |
|                                                                        |   | Főtt hús I*                   | 665,70   | 159,26   | 21,00 | 8,10  | 2,89 | 0,40   | 0,00  | 0,21 |  |  |
|                                                                        |   | 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:                     | 4 851,74 | 1 123,08 | 48,80 | 25,62 | 8,93 | 179,58 | 33,64 | 6,32 |  |  |





| 2026. 01. 21.<br>szerda<br>(00547)<br>Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 7-10 év    |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026. 01. 22.<br>csütörtök<br>(00547)<br>Tej-toj.-marhahús-mogyoróm. 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                              |   | 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 | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                              |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84  | 0,77 |                      |
|                                                                              |   | Összesen:                      | 4 530,18 | 1 083,78 | 41,84 | 54,08 | 13,78 | 103,97 | 13,68 | 3,78 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                              | 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |





|                            |                                               |   |                                   |          |          |       |       |       |        |      |      |  |  |
|----------------------------|-----------------------------------------------|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 2026. 01. 22.<br>csütörtök | (00547)<br>Tej-toj.-<br>marhahús-mogyoróm     | 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 |  |  |
|                            |                                               |   | 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 |  |  |
| 2026. 01. 23.<br>péntek    | (00547)<br>Tej-toj.-marhahús-mogyoróm.7-10 év | T | 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 |  |  |
|                            |                                               |   | Karalábé                          | 48,12    | 11,51    | 0,63  | 0,06  | 0,01  | 2,07   | 0,00 | 0,04 |  |  |
|                            |                                               | E | Zöldségleves suli*tej-<br>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 penne I*<br>G.M.     | 1 032,56 | 247,02   | 1,28  | 0,79  | 0,03  | 58,40  | 0,00 | 0,29 |  |  |
|                            |                                               |   | Kiwi                              | 381,83   | 91,35    | 1,50  | 0,90  | 0,00  | 16,95  | 0,00 | 0,02 |  |  |
|                            |                                               | 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:                         | 5 147,26 | 1 231,39 | 39,19 | 44,69 | 15,21 | 163,30 | 6,12 | 3,61 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

