



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 19. hétfő (00533) Törökmogyoró mentes 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 szórat 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	Kockasajt ízesített,félzs.17,5	286,74	68,60	3,84	5,24	3,42	1,64	1,42	0,30		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	5 882,08	1 407,19	48,39	55,39	14,31	173,81	18,22	5,12		





2026. 01. 20. kedd (00533) Törökmogyoró mentes 7-10 év	T	Szendvicsskrém, vegán (diétás)	307,23	73,50	0,30	7,20	6,30	1,92	0,00	0,42			
		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 tésztabetéttel I*	270,40	64,69	3,19	1,40	0,20	9,81	0,00	1,14		
			Paradicsom mártás I*	738,43	144,90	3,25	6,02	0,65	27,14	11,99	1,22		
			Sült csirkecomb filé I*	907,75	217,17	20,91	14,48	2,37	0,54	0,00	1,71		
			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:	5 097,07	1 181,77	49,61	31,84	10,23	179,49	33,64	8,00				
2026. 01. 21. szerda (00533) Törökmogyoró mentes 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	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,00	0,90			





2026. 01. 22. csütörtök	2026. 01. 21. (00533)	Törökmogyoró mentes 7-10 év	Törökmogyoró	U	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			
				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. csütörtök	2026. 01. 21. (00533)	Törökmogyoró mentes 7-10 év	Törökmogyoró		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			
			Gyümölcslé 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. péntek (00533) Törökmogyoró mentes 7-10 év	T	Harcsapástétom 50g	698,06	167,00	0,00	15,20	2,05	2,95	0,10	0,65		
		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		
	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:	5 638,81	1 348,99	50,01	55,40	16,90	155,80	6,06	4,41		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

