



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

|                        | 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. 19.<br>hétfő | Tej-tojás-szójamentes 1-3 év<br>(00472) | R | Kókusztal                     | 1 236,00     | 0,00           | 3,03        | 32,00    | 28,37        | 4,22           | 0,00      | 0,05   |            |          |
|                        |                                         |   | Szendvicskrém, vegán (diétás) | 153,62       | 36,75          | 0,15        | 3,60     | 3,15         | 0,96           | 0,00      | 0,21   |            |          |
|                        |                                         |   | Glutén mentes kenyér          | 576,40       | 137,89         | 0,80        | 0,20     | 0,02         | 32,68          | 2,00      | 0,03   |            |          |
|                        |                                         |   | TV paprika                    | 24,57        | 0,00           | 0,36        | 0,09     | 0,00         | 0,90           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                         | T | Alma                          | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00         | 7,00           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                                         | E | Majorannás pecsenye b         | 540,30       | 129,26         | 10,32       | 9,40     | 2,09         | 0,68           | 0,00      | 0,28   |            |          |
|                        |                                         |   | Kelkáposzta főzelék bölcsei   | 590,64       | 141,30         | 6,20        | 3,31     | 0,37         | 21,31          | 0,00      | 0,60   |            |          |
|                        |                                         | U | Karottakrém B*T.M.            | 154,69       | 37,01          | 0,22        | 3,53     | 0,95         | 1,03           | 0,02      | 0,28   |            |          |
|                        |                                         |   | Bagett gluténmentes 60g       | 489,06       | 117,00         | 0,42        | 2,34     | 0,60         | 23,53          | 0,00      | 0,78   |            |          |
|                        |                                         |   | Összesen:                     | 3 910,69     | 634,00         | 21,90       | 54,87    | 35,55        | 92,31          | 2,02      | 2,24   |            |          |





| 2026. 01. 20.<br>kedd<br>(00472)<br>Tej-tojás-szójamentes 1-3 év |                                  |        |        |       |      |      |       |      |      |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|--------|-------|------|------|-------|------|------|--|--|--|
| R                                                                | Csipkebogyótea bölcsi            | 87,99  | 21,05  | 0,06  | 0,01 | 0,00 | 5,08  | 5,00 | 0,00 |  |  |  |
|                                                                  | Sonkakrém házi bölcsi T.M.       | 232,06 | 55,52  | 3,73  | 4,38 | 1,18 | 0,26  | 0,02 | 0,59 |  |  |  |
|                                                                  | Glutén mentes kenyér             | 576,40 | 137,89 | 0,80  | 0,20 | 0,02 | 32,68 | 2,00 | 0,03 |  |  |  |
|                                                                  | Sárgarépa friss                  | 50,44  | 12,07  | 0,36  | 0,06 | 0,01 | 2,43  | 0,00 | 0,09 |  |  |  |
|                                                                  | T Narancs                        | 173,11 | 41,41  | 0,60  | 0,20 | 0,00 | 8,50  | 0,00 | 0,01 |  |  |  |
|                                                                  | E Kukoricás csirkeragu*B TM      | 596,75 | 142,76 | 15,65 | 6,79 | 0,86 | 4,58  | 0,00 | 0,61 |  |  |  |
|                                                                  | Párolt rizs B*                   | 901,77 | 215,73 | 4,02  | 4,79 | 0,56 | 38,87 | 0,00 | 0,50 |  |  |  |
|                                                                  | U EUROFOOD baromfikrém csirkemáj | 210,25 | 50,30  | 3,37  | 3,28 | 0,98 | 1,64  | 0,00 | 0,24 |  |  |  |



|                            |                                         |   |                                   |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------------------------|-----------------------------------------|---|-----------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 01. 21.              | (00472)<br>Tej-tojás-<br>csemege        | E | Céklasaláta, csemege<br>szeletelt | 159,23   | 38,09  | 0,79  | 0,06  | 0,00  | 8,35   | 8,33  | 0,74 |  |  |
|                            |                                         | U | Kókuszgurt 120g                   | 520,00   | 124,40 | 1,45  | 11,64 | 9,93  | 5,28   | 3,11  | 0,11 |  |  |
|                            |                                         |   | Összesen:                         | 4 656,11 | 818,20 | 26,87 | 61,85 | 42,94 | 133,60 | 16,27 | 2,86 |  |  |
| 2026. 01. 22.<br>csütörtök | (00472)<br>Tej-tojás-szójamentes 1-3 év | R | Tejeskávé bölcsi T.M.             | 362,92   | 86,82  | 0,53  | 1,33  | 0,17  | 18,07  | 12,37 | 0,00 |  |  |
|                            |                                         |   | Meggyes kakaós<br>rétes*diéta     | 1 254,00 | 300,00 | 6,70  | 15,00 | 12,00 | 31,00  | 17,00 | 0,48 |  |  |
|                            |                                         | T | Mandarin                          | 195,98   | 46,89  | 0,70  | 0,30  | 0,00  | 9,80   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                            |                                         | E | Zellerkrémleves (friss)B<br>GT.M. | 187,28   | 44,80  | 0,77  | 2,06  | 0,23  | 5,50   | 0,40  | 0,25 |  |  |
|                            |                                         |   | Bolognai Spagetti b<br>T.To.M.    | 1 305,60 | 289,89 | 7,78  | 12,62 | 3,32  | 41,54  | 0,00  | 0,38 |  |  |
|                            |                                         | U | Szendvicsskrém, vegán<br>(diétás) | 153,62   | 36,75  | 0,15  | 3,60  | 3,15  | 0,96   | 0,00  | 0,21 |  |  |
|                            |                                         |   | Glutén mentes kenyér              | 576,40   | 137,89 | 0,80  | 0,20  | 0,02  | 32,68  | 2,00  | 0,03 |  |  |
|                            |                                         |   | TV paprika                        | 16,38    | 0,00   | 0,24  | 0,06  | 0,00  | 0,60   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                            |                                         |   | Összesen:                         | 4 052,18 | 943,04 | 17,67 | 35,17 | 18,89 | 140,15 | 31,77 | 1,35 |  |  |
| 2026. 01. 23.<br>péntek    | (00472)<br>Tej-tojás-szójamentes 1-3 év | R | Kókuszital                        | 1 236,00 | 0,00   | 3,03  | 32,00 | 28,37 | 4,22   | 0,00  | 0,05 |  |  |
|                            |                                         |   | Májpástétom bölcsi T.M.           | 436,75   | 104,49 | 3,42  | 9,61  | 2,36  | 0,96   | 0,04  | 1,12 |  |  |
|                            |                                         |   | Zsemle gluténmentes               | 489,06   | 117,00 | 0,42  | 2,34  | 0,60  | 23,50  | 0,00  | 0,78 |  |  |
|                            |                                         |   | Póréhagyma                        | 30,83    | 7,38   | 0,44  | 0,06  | 0,00  | 1,26   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                            |                                         | T | Kókuszgurt 120g                   | 520,00   | 124,40 | 1,45  | 11,64 | 9,93  | 5,28   | 3,11  | 0,11 |  |  |
|                            |                                         | E | Rakott karfiol kölessel<br>B*TM   | 1 443,95 | 345,44 | 14,14 | 23,18 | 8,92  | 19,99  | 0,14  | 1,00 |  |  |





|                         |                                        |   |                      |          |        |       |       |       |       |       |      |  |  |
|-------------------------|----------------------------------------|---|----------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 2026. 01. 23.<br>péntek | (00472)<br>Tej-tojás-<br>osztályvezető | E | Mandarin             | 195,98   | 46,89  | 0,70  | 0,30  | 0,00  | 9,80  | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                         |                                        | U | Mákos puszedli*diéta | 619,48   | 148,20 | 4,20  | 4,86  | 0,30  | 20,40 | 11,40 | 0,53 |  |  |
|                         |                                        |   | Alma                 | 145,41   | 34,79  | 0,40  | 0,40  | 0,00  | 7,00  | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                         |                                        |   | Összesen:            | 5 117,46 | 928,59 | 28,20 | 84,39 | 50,48 | 92,41 | 14,69 | 3,60 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

