



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 (00492) Tejmentes 4-6 év		T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		E	Palócleves mir O*T.M.	641,89	153,56	10,17	7,70	1,68	10,56	0,00	1,25		
			Mák szórát O*	619,27	148,15	2,40	8,00	1,00	15,59	10,59	0,00		
			Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Sajt helyettesítő, szeletelt (	244,11	58,40	0,10	4,60	3,20	4,20	0,00	0,40		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Összesen:	5 301,32	1 268,25	37,37	51,94	14,13	158,43	22,70	4,70		
2026. 01. 20. kedd (00492) Tejmentes 4-6 év		T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,77	2,66	0,58	26,23	17,98	0,12		
			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		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		





2026. 01. 20. kedd	(00492) Tejmentes 4-6 év	E	Csontleves tésztával ovi*diéta	173,69	41,55	2,13	1,17	0,17	5,66	0,00	0,97		
			Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
			Paradicsom mártás O*	519,35	96,87	2,46	4,07	0,44	19,28	7,99	0,97		
			Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,89		
			Zsemle, vizes 54g	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,92	0,39		
		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:	4 409,10	1 027,43	41,29	21,41	8,31	170,10	46,70	5,34		
2026. 01. 21. szerda	(00492) Tejmentes 4-6 év	T	Kókusztital	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07		
			Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,00	0,90		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		E	Erdei gyümölcsleves O*	305,41	73,06	0,50	0,23	0,00	16,98	7,27	0,01		
			Csirkés rizibizi O*TM	784,41	187,66	15,76	10,55	1,61	7,10	0,00	0,74		
		U	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		





2026. 01. 21.	(00492)	U	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			Összesen:	5 519,02	926,07	39,90	86,08	49,63	100,53	11,17	4,12		
2026. 01. 22. csütörtök	(00492) Tejmentes 4-6 év	T	Karamellás tej O* T.M.	517,13	123,72	0,72	1,91	0,24	25,77	17,98	0,00		
			Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E	Francia zöldségleves O* D.	308,63	73,83	2,65	4,01	0,43	6,58	0,00	0,53		
			Paprikás sertés kocka O*	925,54	221,42	11,60	18,68	5,55	2,77	0,51	0,59		
			Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70		
			Zsemle, vizes 54g	363,41	86,94	3,13	0,41	0,12	17,14	0,92	0,39		
		U	Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
			Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Összesen:	5 198,85	1 243,74	34,65	47,63	12,71	167,88	22,31	4,54		
2026. 01. 23. péntek	(00492) Tejmentes 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			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	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		





2026. 01. 23. péntek	(00492) Tejmentes 4-6 év	E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
			Gombás tokány ovi* TM.	776,85	185,85	15,42	10,80	2,37	7,39	0,34	0,25		
			Tészta köret színes O*	991,97	237,31	10,20	3,23	0,57	41,57	0,00	0,62		
			Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
		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:	4 562,47	1 091,50	41,88	39,65	14,74	137,36	13,88	3,55		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

