



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 (00704) Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6év	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		
			Gluténmentes pizzás csiga	869,44	208,00	1,20	4,30	1,90	41,30	3,40	0,10		
			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:	4 500,68	1 076,71	27,17	43,88	14,39	140,40	15,51	4,13		





2026. 01. 20. kedd	Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6év (00704)	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			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		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		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:	3 979,51	924,66	40,26	18,79	7,74	152,11	36,93	5,35		





2026. 01. 21. szerda (00704)	Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			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		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			Összesen:	4 023,93	962,65	36,60	43,46	11,81	103,15	19,38	4,18		



2026. 01. 22. csütörtök	Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6év (00704)	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			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		
			Gyümölcslé 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
			Összesen:	4 600,19	1 100,51	34,13	45,76	12,48	135,95	22,54	4,67		





2026. 01. 23. péntek (00704) Tej-olajosmag-citrusmentes 4-6év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
		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	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
	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

