



| Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25. |                                               |           |                                |              |                |             |          |               |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | Diéta                                         |           | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 2026. 01. 19. hétfő                     | (00705)<br>Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | 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.<br>kedd<br>(00705)<br>Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | T | Kakaó ovi T.M.                | 582,50   | 139,35   | 1,77  | 2,66  | 0,58 | 26,23  | 17,98 | 0,12 |  |  |
|                                                                        |   | 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 ovi*tojásm.        | 171,62   | 41,06    | 1,69  | 1,05  | 0,14 | 6,21   | 0,00  | 0,85 |  |  |
|                                                                        |   | 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:                     | 4 407,03 | 1 026,94 | 40,85 | 21,29 | 8,28 | 170,65 | 46,70 | 5,22 |  |  |





|                                                                          |   |                                |          |        |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 01. 21.<br>szerda<br>(00705)<br>Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | T | Tea Instant O*                 | 152,91   | 36,58  | 0,74  | 0,04  | 0,01  | 8,24   | 8,21  | 0,13 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                                                                          |   | Csemege szalámi                | 413,11   | 98,83  | 3,92  | 9,16  | 3,22  | 0,06   | 0,00  | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                                          |   | 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:                      | 4 004,83 | 958,08 | 35,92 | 43,22 | 11,23 | 103,11 | 19,38 | 3,28 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |





|                            |                                               |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------------------------|-----------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 01. 22.<br>csütörtök | Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6<br>(00705) | 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 zöldségleges 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 50%          | 426,72   | 102,09   | 0,54  | 0,00  | 0,00  | 25,40  | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                            |                                               |   | Összesen:                      | 4 834,63 | 1 156,60 | 34,67 | 45,76 | 12,48 | 150,35 | 12,54 | 4,67 |  |  |





|                                                                          |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 01. 23.<br>péntek<br>(00705)<br>Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 | T | Tea Instant O*                 | 152,91   | 36,58    | 0,74  | 0,04  | 0,01  | 8,24   | 8,21  | 0,13 |  |  |
|                                                                          |   | EUROFOOD baromfikrém csirkemáj | 210,25   | 50,30    | 3,37  | 3,28  | 0,98  | 1,64   | 0,00  | 0,24 |  |  |
|                                                                          |   | 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 penne O*G.M.      | 776,61   | 185,79   | 0,96  | 0,65  | 0,03  | 43,80  | 0,00  | 0,20 |  |  |
|                                                                          |   | 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:                      | 4 208,33 | 1 006,78 | 36,01 | 32,75 | 14,15 | 139,75 | 13,83 | 3,04 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

