



### Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

|                        | 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. 26.<br>hétfő | (00497)<br>Glutén,tejt,tojás,halmentes 4-6 év | 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   |            |          |
|                        |                                               |   | Puffasztott rizs               | 645,39       | 154,40         | 3,28        | 0,84     | 0,20         | 32,96          | 0,72      | 0,00   |            |          |
|                        |                                               |   | Uborka(kígyó)                  | 9,83         | 2,35           | 0,20        | 0,02     | 0,00         | 0,34           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                                               | 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:                      | 2 145,67     | 513,32         | 8,73        | 7,62     | 2,53         | 101,94         | 9,93      | 1,34   |            |          |
| 2026. 01. 27.<br>kedd  | (00497)<br>Glutén,tejt,tojás,halmentes 4-6 év | T | Tea Instant O*                 | 152,91       | 36,58          | 0,74        | 0,04     | 0,01         | 8,24           | 8,21      | 0,13   |            |          |
|                        |                                               |   | Téliszalámi                    | 324,16       | 77,55          | 3,45        | 7,05     | 2,85         | 0,08           | 0,00      | 0,68   |            |          |
|                        |                                               |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41       | 95,31          | 0,03        | 10,50    | 2,85         | 0,06           | 0,06      | 0,15   |            |          |
|                        |                                               |   | Bagett gluténmentes 60g        | 489,06       | 117,00         | 0,42        | 2,34     | 0,60         | 23,53          | 0,00      | 0,78   |            |          |
|                        |                                               |   | Paradicsom                     | 18,31        | 4,38           | 0,20        | 0,04     | 0,01         | 0,80           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                               | U | Mákos puszledli*diéta          | 619,48       | 148,20         | 4,20        | 4,86     | 0,30         | 20,40          | 11,40     | 0,53   |            |          |
|                        |                                               |   | Mandarin                       | 195,98       | 46,89          | 0,70        | 0,30     | 0,00         | 9,80           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                                               |   | Összesen:                      | 2 198,31     | 525,91         | 9,74        | 25,13    | 6,62         | 62,91          | 19,67     | 2,27   |            |          |





| 2026. 01. 28. szerda (00497)<br>Glutén,tej,tojás,halmentes 4-6 év |                                                                      |                                |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| T                                                                 | Kakaó ovi *TM                                                        | 582,50                         | 139,35   | 1,77   | 2,66  | 0,58  | 26,23 | 17,98  | 0,12  |      |  |  |
|                                                                   | Minidzsem 25g-os, különféle                                          | 274,41                         | 65,65    | 0,10   | 0,00  | 0,00  | 16,13 | 16,13  | 0,01  |      |  |  |
|                                                                   | Glutén mentes kenyér                                                 | 576,40                         | 137,89   | 0,80   | 0,20  | 0,02  | 32,68 | 2,00   | 0,03  |      |  |  |
|                                                                   | 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 |  |  |
|                                                                   |                                                                      | Bagett gluténmentes 60g        | 489,06   | 117,00 | 0,42  | 2,34  | 0,60  | 23,53  | 0,00  | 0,78 |  |  |
|                                                                   |                                                                      | Sárgarépa friss                | 33,63    | 8,04   | 0,24  | 0,04  | 0,01  | 1,62   | 0,00  | 0,06 |  |  |
|                                                                   |                                                                      | Összesen:                      | 2 598,52 | 621,64 | 3,46  | 20,34 | 7,26  | 104,45 | 36,17 | 1,55 |  |  |
|                                                                   | 2026. 01. 29. csütörtök (00497)<br>Glutén,tej,tojás,halmentes 4-6 év |                                |          |        |       |       |       |        |       |      |  |  |
| T                                                                 | Tea Instant O*                                                       | 152,91                         | 36,58    | 0,74   | 0,04  | 0,01  | 8,24  | 8,21   | 0,13  |      |  |  |
|                                                                   | Csirkemell sonka                                                     | 70,22                          | 16,80    | 3,70   | 0,16  | 0,04  | 0,16  | 0,00   | 0,52  |      |  |  |
|                                                                   | Liga margarin tejmentes 20% zs                                       | 398,41                         | 95,31    | 0,03   | 10,50 | 2,85  | 0,06  | 0,06   | 0,15  |      |  |  |
|                                                                   | Glutén mentes kenyér                                                 | 576,40                         | 137,89   | 0,80   | 0,20  | 0,02  | 32,68 | 2,00   | 0,03  |      |  |  |
|                                                                   | Kaliforniai paprika                                                  | 25,80                          | 6,17     | 0,20   | 0,06  | 0,01  | 1,21  | 0,00   | 0,00  |      |  |  |





|                         |              |         |                                   |   |                                |          |        |      |       |       |       |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|-------------------------|--------------|---------|-----------------------------------|---|--------------------------------|----------|--------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026. 01. 30.<br>péntek | 2026. 01. 29 | (00497) | Glutén,tej,tojás,halmentes 4-6 év | U | Kókuszgurt 120g                | 520,00   | 124,40 | 1,45 | 11,64 | 9,93  | 5,28  | 3,11  | 0,11 |                                                                                                                                                                         |  |
|                         |              |         |                                   |   | Összesen:                      | 1 743,74 | 417,15 | 6,92 | 22,60 | 12,86 | 47,63 | 13,38 | 0,94 |                                                                                                                                                                         |  |
|                         |              |         |                                   | T | Tea Instant O*                 | 152,91   | 36,58  | 0,74 | 0,04  | 0,01  | 8,24  | 8,21  | 0,13 |   |  |
|                         |              |         |                                   |   | Fekete áfonya dzsem            | 203,11   | 48,59  | 0,05 | 0,00  | 0,00  | 11,94 | 11,94 | 0,00 |                                                                                      |  |
|                         |              |         |                                   |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41   | 95,31  | 0,03 | 10,50 | 2,85  | 0,06  | 0,06  | 0,15 |                                                                                                                                                                         |  |
|                         |              |         |                                   |   | Glutén mentes kenyér           | 576,40   | 137,89 | 0,80 | 0,20  | 0,02  | 32,68 | 2,00  | 0,03 |                                                                                                                                                                         |  |
|                         |              |         |                                   | U | Paprikás szalámi               | 476,52   | 114,00 | 3,60 | 8,32  | 4,26  | 0,20  | 0,00  | 0,80 |                                                                                      |  |
|                         |              |         |                                   |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41   | 95,31  | 0,03 | 10,50 | 2,85  | 0,06  | 0,06  | 0,15 |                                                                                                                                                                         |  |
|                         |              |         |                                   |   | Bagett gluténmentes 60g        | 489,06   | 117,00 | 0,42 | 2,34  | 0,60  | 23,53 | 0,00  | 0,78 |                                                                                                                                                                         |  |
|                         |              |         |                                   |   | Összesen:                      | 2 694,82 | 644,68 | 5,67 | 31,90 | 10,59 | 76,71 | 22,27 | 2,04 |                                                                                                                                                                         |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

