



| Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21. |                                        |   |                                |              |                |             |          |                |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | Diéta                                  |   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 2025. 12. 15. hétfő                     | (00533)<br>Törökmogyoró mentes 7-10 év | T | EUROFOUD májkrém sertés 50 gr  | 1 379,40     | 330,00         | 8,90        | 32,20    | 12,20          | 1,20           | 0,00      | 1,50   |            |          |
|                                         |                                        |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82       | 173,88         | 6,25        | 0,81     | 0,23           | 34,27          | 1,84      | 0,77   |            |          |
|                                         |                                        | E | Húsos bableves (pulyka) I*TM   | 1 493,93     | 357,40         | 22,45       | 9,82     | 1,79           | 44,29          | 0,00      | 1,56   |            |          |
|                                         |                                        |   | Darás metélt I*                | 1 920,63     | 459,48         | 13,70       | 8,29     | 1,07           | 81,98          | 5,99      | 0,93   |            |          |
|                                         |                                        |   | Barackíz                       | 241,66       | 57,81          | 0,10        | 0,00     | 0,00           | 14,26          | 14,26     | 0,00   |            |          |
|                                         |                                        |   | Alma                           | 218,12       | 52,18          | 0,60        | 0,60     | 0,00           | 10,50          | 0,00      | 0,02   |            |          |
|                                         |                                        | U | Sajt helyettesítő, szeletelt ( | 366,17       | 87,60          | 0,15        | 6,90     | 4,80           | 6,30           | 0,00      | 0,60   |            |          |
|                                         |                                        |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22       | 127,09         | 0,04        | 14,00    | 3,80           | 0,08           | 0,08      | 0,20   |            |          |
|                                         |                                        |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82       | 173,88         | 6,25        | 0,81     | 0,23           | 34,27          | 1,84      | 0,77   |            |          |
|                                         |                                        |   |                                | Összesen:    | 7 604,77       | 1 819,32    | 58,44    | 73,43          | 24,12          | 227,15    | 24,01  | 6,35       |          |





| 2025. 12. 16.<br>kedd<br>(00533)<br>Törökmogyoró mentes 7-10 év   |                                |          |          |       |       |       |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| T                                                                 | Zala felvágott                 | 273,37   | 65,40    | 3,90  | 5,40  | 2,22  | 0,33   | 0,00 | 0,66 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|                                                                   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,08 | 0,20 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|                                                                   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84 | 0,77 |                      |  |  |
|                                                                   | Uborka(kígyó)                  | 14,74    | 3,53     | 0,30  | 0,03  | 0,00  | 0,51   | 0,00 | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|                                                                   | E Fokhagyma krémleves I*TM     | 323,78   | 77,46    | 1,32  | 4,85  | 0,58  | 7,04   | 0,32 | 0,98 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|                                                                   | Marokkói csirkeragu I*         | 761,70   | 177,84   | 18,77 | 8,29  | 1,50  | 7,33   | 0,00 | 0,40 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|                                                                   | Tört burgonya I*               | 783,89   | 187,53   | 5,00  | 0,40  | 0,05  | 40,00  | 0,00 | 0,76 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|                                                                   | U Sonkaszalámi                 | 109,10   | 26,10    | 3,36  | 0,84  | 0,33  | 1,29   | 0,15 | 0,84 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|                                                                   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,08 | 0,20 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|                                                                   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84 | 0,77 |                      |  |  |
| Összesen:                                                         |                                | 4 782,66 | 1 139,80 | 45,23 | 49,43 | 12,74 | 125,20 | 4,31 | 5,59 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| T                                                                 | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,08 | 0,20 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|                                                                   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84 | 0,77 |        |  |  |
|                                                                   | Kaliforniai paprika            | 38,70    | 9,26     | 0,30  | 0,09  | 0,01  | 1,81   | 0,00 | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|                                                                   | E Zöldborsóleves I* T.M.       | 447,58   | 107,08   | 4,45  | 4,03  | 0,43  | 12,98  | 0,00 | 0,85 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|                                                                   | Tarhonyáshús (sertés) I*       | 2 409,50 | 576,44   | 26,00 | 30,03 | 8,28  | 49,85  | 0,00 | 1,21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|                                                                   | Csemege uborka                 | 46,03    | 11,01    | 0,48  | 0,08  | 0,00  | 2,08   | 0,00 | 1,92 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|                                                                   | Szaloncukor                    | 801,00   | 191,63   | 2,82  | 0,81  | 0,00  | 41,08  | 0,00 | 0,20 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|                                                                   |                                |          |          |       |       |       |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| 2025. 12. 17.<br>szerda<br>(00533)<br>Törökmogyoró mentes 7-10 év |                                |          |          |       |       |       |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |





|                            |              |                                        |   |                                |          |          |       |       |       |        |      |      |  |  |
|----------------------------|--------------|----------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 2025. 12. 18.<br>csütörtök | 2025. 12. 17 | (00533)<br>Törökmogyoró mentes 7-10 év | U | Kókuszgurt 120g                | 520,00   | 124,40   | 1,45  | 11,64 | 9,93  | 5,28   | 3,11 | 0,11 |  |  |
|                            |              |                                        |   | Összesen:                      | 5 520,85 | 1 320,79 | 41,79 | 61,49 | 22,68 | 147,43 | 5,03 | 5,26 |  |  |
|                            |              |                                        | T | 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 |  |  |
|                            |              |                                        |   | TV paprika                     | 24,57    | 0,00     | 0,36  | 0,09  | 0,00  | 0,90   | 0,00 | 0,00 |  |  |
|                            |              |                                        | E | Csontleves tésztával isk* diét | 518,44   | 124,03   | 5,78  | 6,83  | 1,69  | 9,76   | 0,00 | 0,97 |  |  |
|                            |              |                                        |   | Sült hal isk                   | 848,29   | 202,94   | 20,31 | 9,39  | 1,65  | 8,36   | 0,06 | 1,11 |  |  |
|                            |              |                                        |   | Mexikói párolt rizs I*         | 1 323,32 | 316,58   | 6,88  | 5,88  | 0,67  | 58,49  | 0,00 | 0,50 |  |  |
|                            |              |                                        | U | Téliszalámi                    | 432,21   | 103,40   | 4,60  | 9,40  | 3,80  | 0,10   | 0,00 | 0,90 |  |  |
|                            |              |                                        |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,08 | 0,20 |  |  |
|                            |              |                                        |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84 | 0,77 |  |  |
|                            |              |                                        |   | Összesen:                      | 5 336,51 | 1 270,80 | 50,67 | 52,01 | 16,27 | 147,51 | 3,82 | 5,50 |  |  |



|                                                                   |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2025. 12. 19.<br>péntek<br>(00533)<br>Törökmogyoró mentes 7-10 év | T | Pulykamell sonka               | 135,43   | 32,40    | 3,60  | 1,50  | 0,48  | 0,78   | 0,39  | 0,66 |  |  |
|                                                                   |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,08  | 0,20 |  |  |
|                                                                   |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84  | 0,77 |  |  |
|                                                                   |   | Jégcsap retek                  | 18,27    | 4,37     | 0,36  | 0,03  | 0,00  | 0,66   | 0,00  | 0,04 |  |  |
|                                                                   | E | Gulyásleves I* répa            | 821,89   | 196,62   | 14,43 | 7,64  | 1,93  | 17,39  | 0,17  | 1,24 |  |  |
|                                                                   |   | Gluténmentes fahéjas csiga     | 2 262,00 | 541,14   | 2,20  | 19,80 | 8,60  | 87,40  | 13,80 | 0,20 |  |  |
|                                                                   | U | Olasz felvágott                | 355,00   | 84,93    | 2,56  | 4,70  | 3,20  | 0,20   | 0,00  | 0,32 |  |  |
|                                                                   |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 531,22   | 127,09   | 0,04  | 14,00 | 3,80  | 0,08   | 0,08  | 0,20 |  |  |
|                                                                   |   | Zsemle, vizes 54g              | 726,82   | 173,88   | 6,25  | 0,81  | 0,23  | 34,27  | 1,84  | 0,77 |  |  |
|                                                                   |   | Összesen:                      | 6 108,67 | 1 461,40 | 35,73 | 63,29 | 22,27 | 175,13 | 18,20 | 4,40 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

