



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.													
	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. 26. hétfő	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
			Gabonagolyó, kakaós GM	8,94	2,14	0,05	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00		
			Sajt helyettesítő, szeletelt (	244,11	58,40	0,10	4,60	3,20	4,20	0,00	0,40		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
			Zsemle gluténmentes	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,50	0,00	0,78		
		T	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		E	Húspogácsa bölcsi	518,41	124,02	12,06	4,83	0,73	7,75	0,40	1,00		
			Tökfőzelék mir. bölcsiT.M.	491,93	117,69	2,68	3,95	0,42	17,53	3,00	0,53		
		U	EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24		
			Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
			Összesen:	4 238,77	718,36	23,46	58,48	36,22	101,52	5,44	3,41		





2026. 01. 27. kedd													
(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év													
R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05				
	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44				
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10				
	Zsemle gluténmentes	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,50	0,00	0,78				
	T Sütőtök (sült)*B	390,10	93,32	1,80	0,72	0,00	19,80	0,00	0,02				
	E Rakott kelkáposzta Bölcsi T.M.	869,29	207,96	15,10	8,61	1,76	18,59	0,17	0,87				
	U Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01				
	Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96				
	Összesen:	4 278,29	727,81	23,97	58,11	35,45	106,73	1,21	3,23				
2026. 01. 28. szerda													
(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év													
R	Kakaó bölcsi T.M.	534,50	127,87	1,49	2,32	0,48	24,56	17,18	0,09				
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10				
	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				
T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
E	Csirke aprópecsenye*TM	410,01	98,09	12,38	5,14	0,65	0,45	0,00	0,29				
	Parajfőzelék mir. bölcsi T.M.	477,19	114,16	5,43	1,37	0,13	19,76	3,47	0,98				
	Tört burgonya bölcsi*	470,34	112,52	3,00	0,24	0,03	24,00	0,00	0,26				





2026. 01. 29. csütörtök	2026. 01. 28. (00472) Tej-tojás- szójamentes	U	Mákos puszedli*diéta	619,48	148,20	4,20	4,86	0,30	20,40	11,40	0,53		
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 717,31	889,30	28,28	23,91	4,10	136,16	32,09	3,10		
		R	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
			Zöldborsókrém citromos B*TM	101,06	24,18	0,89	1,43	1,07	1,96	0,00	0,27		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		E	Eszterházy csirkeragu B*T.M.	430,79	103,06	12,85	4,36	0,55	2,96	0,00	1,15		
			Tészta kör. szarvacska B*GM	599,61	143,45	0,64	2,60	0,26	29,20	0,00	0,20		
		U	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Összesen:	4 011,27	663,95	21,28	54,77	40,78	101,15	3,11	2,62		





2026. 01. 30. péntek	Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)	R	Csipkebogyótea bölcsei	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
			Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10		
			Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		T	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
		E	Pulyka aprópecsenye B.T.M.	498,34	115,93	10,64	7,60	1,88	1,93	0,00	1,11		
			Paradicsomos káposzta bölcsei*	625,63	133,24	4,36	4,28	0,47	22,81	5,09	0,58		
		U	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
			Összesen:	3 470,05	804,54	21,09	36,82	18,74	103,20	17,50	2,68		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

