



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.													
	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. 05. hétfő	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Zalaikrém házi TM.	626,05	76,25	4,70	14,37	4,46	0,23	0,00	0,87		
			Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		E	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Grízgombóclevés*11-14év	445,19	106,44	4,24	1,61	0,41	18,04	0,00	2,70		
			Zöldborsófőzelék tejQ 7-10év	1 958,13	445,48	11,90	26,79	3,11	44,14	6,59	1,65		
			Bundás mackó sütőben 11-14év	1 895,60	451,49	11,20	43,71	0,42	0,32	0,00	4,48		
			Összesen:	5 604,09	1 242,13	37,20	87,19	8,44	96,33	16,58	10,19		
2026. 01. 06. kedd	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69		
			Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00		
		E	legényfogólevés tejQ	864,81	206,84	15,34	12,26	3,70	8,31	0,00	1,42		
			Darásmetélt ízzel*11-14év	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	45,64	2,10		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	6 014,76	1 438,90	48,76	40,96	9,79	214,34	57,18	5,42		





2026. 01. 07. szerda (00051) Lactose mentes alsós (E)												
T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Minijam 30.g *	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	16,20	0,02			
	Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00			
	Lebbencsleves*11-14év	549,89	131,51	3,62	4,02	1,44	19,32	0,48	1,60			
	Paradicsom mártás *11-14év	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37			
	Húsgombóc (normál) *11-14év	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46			
Összesen:		5 705,07	1 364,81	37,31	62,83	16,37	159,41	58,19	7,65			
2026. 01. 08. csütörtök (00051) Lactose mentes alsós (E)												
T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
	Pulyka sonka*	138,60	0,00	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,64			
	Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
E	Vajas galuskaleves 7-10év ejQ	960,27	229,70	5,24	14,25	3,06	19,55	0,00	2,27			
	Paprikás burg. virsli *11-14év	2 656,16	635,45	21,64	30,16	8,98	64,26	2,40	4,05			
Összesen:		4 965,37	1 154,71	37,18	59,96	16,15	118,75	12,39	7,65			





2026. 01. 09. péntek	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Miniméz 20 g. *	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00		
		E	Csontleves *11-14év	384,22	89,99	4,51	2,28	0,10	12,80	0,00	2,74		
			Burgonya petr. 11-14év	1 607,72	384,62	8,02	10,56	2,93	61,18	2,40	2,26		
			Rántott csirkemell*11-14év	3 908,76	935,11	30,52	76,59	9,05	29,29	0,00	2,08		
			Összesen:	7 430,43	1 775,69	48,60	104,03	16,03	155,86	30,14	8,28		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

