



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 19. hétfő	(00051) Lactose mentes alsós (E)	T	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Párizsi klf.*	258,80	61,91	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,00		
			Liga margarin tejmentes	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Magvas kenyér 0,5kg	688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10		
		E	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:	5 827,59	1 394,11	39,54	63,74	16,66	121,48	40,61	6,73		
2026. 01. 20. 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		
			Pulyka sonka*	184,80	0,00	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			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	Májgaluska leves*11-14év	1 141,42	273,00	14,61	14,25	2,04	20,89	0,00	3,04		
			Carbonaras tészta TM x	1 228,75	270,75	14,32	7,20	1,55	42,62	0,00	2,81		
			Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 132,08	921,06	42,40	39,97	7,91	113,18	11,54	7,90		





2026. 01. 21. szerda (00051) Lactose mentes alsós (E)												
2026. 01. 21. 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		
		Pástétom 30g *	329,11	78,73	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84	  	
		Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	     	
		Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E	Szilvaleves TM x	642,94	153,81	2,47	0,17	0,08	34,87	17,49	0,70		
		Hagymás burgonya 11-14év	1 392,70	333,18	7,80	4,68	0,60	62,05	2,40	1,51		
		Fokhagymás pulyka aprópecs.*	1 243,83	297,57	30,79	18,89	5,22	0,74	0,00	1,72		
		Összesen:	4 287,70	1 025,76	50,36	31,05	8,38	131,86	29,88	5,26		
2026. 01. 22. 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		
		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	Rántott hal 11-14év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
		Kukoricás, rizs*11-14év	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49		





2026. 01. 23. péntek	Lactose mentes alsós (E) (00051)	E	Paradicsomleves *	509,93	122,00	2,80	3,82	0,43	18,91	6,99	1,49	  	
			Összesen:	4 756,71	1 137,98	26,90	36,21	5,79	173,20	34,73	4,18		
		T	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Csirkemell sonka	217,36	52,00	8,88	0,56	0,21	0,08	0,00	0,92	  	
			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	    	
			Zöldségleves mir.* 11-14év	405,34	96,92	3,54	3,60	0,43	11,90	0,00	2,76	  	
			Lecsós csirkecomb 11-14év	1 749,35	418,50	44,24	22,59	5,93	9,01	1,00	3,79		
			Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97	 	
			Összesen:	5 217,36	1 248,12	73,86	53,46	11,96	112,99	10,99	10,13		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető dietetikus

