



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	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. 05. hétfő	(00470) Gluténmentes 7-10 év	T	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
		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		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			Összesen:	2 609,25	624,23	6,84	28,70	11,86	83,16	5,08	1,44		
2026. 01. 06. kedd	(00470) Gluténmentes 7-10 év	T	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		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Összesen:	2 141,46	512,32	5,35	30,62	16,96	46,92	5,69	0,67		





2026. 01. 07. szerda		(00470)		Gluténmentes 7-10 év											
T	Reszelt trappista sajt, zsíros	466,33	111,56	8,31	8,43	0,48	0,73	0,00	0,00	 					
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20						
	Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03						
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04						
	U Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,00	0,80						
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20						
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78						
	Összesen:	3 233,12	773,48	13,77	47,37	12,97	66,13	2,66	2,05						
2026. 01. 08. csütörtök		(00470)		Gluténmentes 7-10 év											
T	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						
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78						
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00						
U	Meggyes kakaós rétes*diéta	1 254,00	300,00	6,70	15,00	12,00	31,00	17,00	0,48						
	Összesen:	2 731,06	647,49	12,12	40,83	20,20	55,61	17,08	2,36						





2026. 01. 09. péntek (00470) Gluténmentes 7-10 év	T	Tojáskrém I*T.M.	306,33	73,28	2,78	6,67	1,76	0,45	0,14	0,44		
		Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
		Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	U	EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24		
		Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
		Összesen:	1 750,71	418,83	7,93	12,63	3,37	67,37	2,64	1,49		
2026. 01. 10. szombat (00470) Gluténmentes 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		
		Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
	U	Mákos puszedli*diéta	619,48	148,20	4,20	4,86	0,30	20,40	11,40	0,53		
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		Összesen:	2 848,97	681,57	11,75	24,75	6,35	99,85	13,98	1,50		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

