



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.													
	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. 05. hétfő	(00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			Mediterrán párna*diéta	927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73		
		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		
			Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
			Összesen:	2 940,57	703,49	15,04	35,90	13,80	64,46	4,88	2,51		
		2026. 01. 06. kedd	(00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	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		
Mediterrán párna*diéta	927,96				222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73		
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:			2 426,13	580,42	10,09	40,57	19,13	36,97	5,99	1,95		





2026. 01. 07. szerda (00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	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			
		Mediterrán párna*diéta	927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73			
		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			
		Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40			
		Összesen:	3 695,72	884,15	14,39	50,95	18,66	70,32	4,96	2,97			
	2026. 01. 08. csütörtök (00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	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		
Mediterrán párna*diéta			927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73			
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:	3 169,96	752,49	15,40	43,99	21,20	63,08	19,88	2,31			





2026. 01. 09. péntek (00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	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		
		Mediterrán párna*diéta	927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73		
		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		
		Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
		Összesen:	2 647,46	633,37	17,33	25,91	7,11	66,91	5,03	2,41		
2026. 01. 10. szombat (00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	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		
		Mediterrán párna*diéta	927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73		
		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:	3 056,43	731,20	14,45	30,00	7,92	90,00	14,28	2,20		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

