



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.													
	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. 12. hétfő	(00470) Gluténmentes 7-10 év	T	EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24		
			Puffasztott rizs	806,74	193,00	4,10	1,05	0,25	41,20	0,90	0,00		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		U	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		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
			Összesen:	2 164,64	517,86	11,65	21,54	5,96	68,40	1,13	2,10		
2026. 01. 13. kedd	(00470) Gluténmentes 7-10 év	T	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	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	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		U	Mákos puszedli*diéta	619,48	148,20	4,20	4,86	0,30	20,40	11,40	0,53		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	2 046,64	489,63	9,34	21,05	4,61	62,75	13,87	1,43		





2026. 01. 14. szerda (00470)	Gluténmentes 7-10 év	T	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			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		
		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:	2 977,71	712,38	6,18	39,99	12,03	80,84	18,86	2,11		
2026. 01. 15. csütörtök (00470)	Gluténmentes 7-10 év	T	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,12	0,07		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Puffasztott rizs	806,74	193,00	4,10	1,05	0,25	41,20	0,90	0,00		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		U	Almás fahéjas rétes*diéta	1 266,54	303,00	6,50	15,00	12,00	32,00	18,00	0,52		
			Összesen:	2 757,34	659,66	13,64	32,48	16,67	73,91	19,10	0,80		
2026. 01. 16. péntek (00470)	Gluténmentes 7-10 év	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		
			Abonett 100g	723,14	173,00	7,50	1,65	0,30	30,00	0,55	0,41		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		





2026. 01. 16. péntek	(00470) Gluténmentes 7 100g	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:	3 141,90	745,78	12,11	47,30	17,56	61,09	0,71	2,99		



.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

