



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	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. 19. hétfő	(00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
			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		
		U	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		
			Összesen:	3 495,62	836,28	13,43	48,93	16,56	70,12	5,11	2,73		
2026. 01. 20. kedd	(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		
			Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,72	0,00		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		U	Almás fahéjas rétes*diéta	1 266,54	303,00	6,50	15,00	12,00	32,00	18,00	0,52		
			Összesen:	2 141,32	506,40	10,34	20,73	16,40	67,14	18,72	0,80		





2026. 01. 21. szerda		Tej-tojás-gluténmentes 7-14											
(00539)													
2026. 01. 21. csütörtök	(00539)	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		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		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:	3 414,77	816,94	18,54	46,03	13,74	66,36	5,11	3,27		
		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		
			Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		U	Mákos puszedli*diéta	619,48	148,20	4,20	4,86	0,30	20,40	11,40	0,53		
			Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Összesen:	2 709,89	648,31	15,48	26,49	6,72	78,72	13,48	1,80		





2026. 01. 23. péntek (00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	Harcsapástétom 50g	349,03	83,50	0,00	7,60	1,03	1,48	0,05	0,33		
		Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
		Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
	U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
		Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,72	0,00		
		Összesen:	2 406,90	575,81	11,86	22,34	11,57	73,79	5,88	0,88		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

