Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 10. 12. hétfő	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év	**R**	Citromos tea isk	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00		
			Sajt helyettesítő, szeletelt (	366,17	87,60	0,15	6,90	4,80	6,30	0,00	0,60		
			Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			Paprikás szalámi	595,65	142,50	4,50	10,40	5,33	0,25	0,00	1,00		
			Bagett gluténmentes 60g	978,12	234,00	0,84	4,68	1,20	47,06	0,00	1,56		
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00		
		T	Vegán desszert (vaníliás) 125g	465,02	111,25	4,00	2,25	0,38	18,38	13,75	0,18		
		U	Sütőtök (sült)*K	975,24	233,31	4,50	1,80	0,00	49,50	0,00	0,05		
			Összesen:	3 979,44	952,01	14,68	30,97	15,92	145,32	33,73	3,67		

2026. 10. 13. kedd	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év	**R**	Citromos tea isk	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00		
			Sonkás szelet, sertés	145,46	34,80	4,48	1,12	0,44	1,72	0,20	1,12		
			Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
			Kenyér gluténmentes	727,32	174,00	0,60	1,70	0,50	39,00	0,00	1,30		
			Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
		T	Vegán desszert (csokis) 125g	506,82	121,25	3,88	2,88	1,00	18,88	14,75	0,00		
		U	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			Összesen:	2 456,93	587,78	10,13	16,21	3,74	98,62	34,93	2,49		
2026. 10. 14. szerda	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év	**R**	Citromos tea isk	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00		
			Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Kenyér gluténmentes	727,32	174,00	0,60	1,70	0,50	39,00	0,00	1,30		
		T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U	Szőlő	505,55	120,95	0,90	0,45	0,00	27,15	0,00	0,01		
			Összesen:	2 370,40	567,08	2,27	7,62	1,40	120,49	36,18	1,32		

2026. 10. 15. csütörtök	Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év (00537)	**R**	Citromos tea isk	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00	
			Csemege szalámi	826,22	197,66	7,84	18,32	6,44	0,12	0,00	0,00	
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
			Kenyér gluténmentes	727,32	174,00	0,60	1,70	0,50	39,00	0,00	1,30	
			Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		T	Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02	
		U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
		V	Minidzsem 25g-os, különféle	548,82	131,30	0,20	0,00	0,00	32,26	32,26	0,02	
			Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00	
			Bagett gluténmentes 60g	1 467,18	351,00	1,26	7,02	1,80	70,59	0,00	2,34	
			Sós pálcika gluténmentes	724,18	173,25	0,90	4,50	0,32	31,50	3,24	1,67	
			Ásványvíz 0,5l-es *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	7 346,20	1 757,46	17,69	57,30	21,06	289,39	84,48	5,47	

2026. 10. 16. péntek	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év										
		R	Citromos tea isk	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00
			Zala felvágott	364,50	87,20	5,20	7,20	2,96	0,44	0,00	0,88
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00
			Bagett gluténmentes 60g	978,12	234,00	0,84	4,68	1,20	47,06	0,00	1,56
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,72	0,00
		V	Glutén mentes kenyér	1 441,00	344,74	2,00	0,50	0,05	81,70	5,00	0,06
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00
			Összesen:	4 732,86	1 124,42	13,09	24,41	6,21	212,00	25,70	2,53

. . . . . .
Élelmezési osztályvezető

. . . . . .
Vezető dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető