Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	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. 19. hétfő	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év	**R**	Citromos tea	350,32	83,81	0,05	0,01	0,00	20,52	20,21	0,01		
			Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			Sajt helyettesítő, szeletelt (	488,22	116,80	0,20	9,20	6,40	8,40	0,00	0,80		
			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	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
		U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
			Összesen:	3 470,62	830,29	5,74	30,65	21,74	133,35	23,32	2,87		
2026. 10. 20. kedd	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év	**R**	Citromos tea	350,32	83,81	0,05	0,01	0,00	20,52	20,21	0,01		
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
			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	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
			Összesen:	2 750,80	658,09	3,95	7,36	1,40	142,05	36,34	1,44		

2026. 10. 21. szerda	Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év (00537)											
		R	Citromos tea	350,32	83,81	0,05	0,01	0,00	20,52	20,21	0,01	
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
			Párizsi sertés	392,92	94,00	4,00	8,44	2,88	0,88	0,20	0,80	
			Kenyér gluténmentes	727,32	174,00	0,60	1,70	0,50	39,00	0,00	1,30	
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		T	Gesztenye Marci	1 245,64	298,00	3,80	10,50	9,30	46,70	29,00	0,02	
		U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
		V	Csemege szalámi	1 239,34	296,49	11,76	27,48	9,66	0,18	0,00	0,00	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	1 593,65	381,26	0,12	42,00	11,40	0,24	0,24	0,60	
			Bagett gluténmentes 60g	1 467,18	351,00	1,26	7,02	1,80	70,59	0,00	2,34	
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
			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:	8 304,68	1 978,93	24,17	107,69	36,77	227,22	52,89	6,76	

2026. 10. 22. csütörtök	Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év (00537)											
	R	Citromos tea	350,32	83,81	0,05	0,01	0,00	20,52	20,21	0,01		
		Paprikás szalámi	595,65	142,50	4,50	10,40	5,33	0,25	0,00	1,00		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
		Bagett gluténmentes 60g	978,12	234,00	0,84	4,68	1,20	47,06	0,00	1,56		
		Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
	T	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
	U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		Sós pálcika gluténmentes	724,18	173,25	0,90	4,50	0,32	31,50	3,24	1,67		
	V	Glutén mentes kenyér	1 441,00	344,74	2,00	0,50	0,05	81,70	5,00	0,06		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
		Összesen:	5 817,56	1 391,78	11,25	49,33	14,50	211,77	28,61	4,79		

. . . . . .
Élelmezési osztályvezető

. . . . . .
Vezető dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető