Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 11. 02. hétfő	(00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	**T**	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Szendvicskrém, vegán (diétás)	153,62	36,75	0,15	3,60	3,15	0,96	0,00	0,21		
			Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E	Gyümölcslé 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
			Bolognai Spagetti O* T.M.	1 642,02	392,83	20,63	12,71	2,57	48,94	0,17	1,99		
			Tészta köret spagetti O G.M	855,55	204,68	0,96	2,74	0,26	43,80	0,00	0,29		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Összesen:	4 013,12	960,08	25,07	31,73	16,12	143,96	21,49	3,26		

2026. 11. 03. kedd	Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	**T**	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15	
			Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52	
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		E	Rántott leves O*tojásm.	216,36	49,99	0,18	3,86	0,44	3,76	0,03	0,88	
			Rozmaringos p.aprópecs. O*TM	638,08	152,65	12,31	11,27	2,51	0,30	0,00	0,59	
			Zöldborsófőzelék ovi* T,M,	914,49	218,78	12,01	4,70	0,46	31,52	2,20	0,62	
			Kenyér gluténmentes	145,46	34,80	0,12	0,34	0,10	7,80	0,00	0,26	
		U	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15	
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78	
			Összesen:	3 922,38	936,59	32,58	48,05	11,55	92,46	10,56	5,04	

2026. 11. 04. szerda	(00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	**T**	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	
			EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24	
			Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		E	Kertészleves O* TTM.	278,12	66,54	1,74	3,07	0,34	7,76	0,00	0,83	
			Tábornok csirkéje O*T.M	734,45	159,28	16,58	4,48	0,44	17,08	8,10	2,87	
			Petrezselymes bulgurO*TM	1 159,53	277,40	8,19	6,45	0,79	50,25	0,00	1,21	
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Gluténmentes ostya (kg)	525,43	125,70	0,45	2,58	1,01	25,02	0,75	0,72	
			Összesen:	3 509,21	823,10	31,95	21,00	3,77	133,03	17,06	6,56	
2026. 11. 05. csütörtök	(00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	**T**	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	
			Sonkás szelet, sertés	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15	
			Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52	
		E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06	
			Natúr Csirkemell ovi tojás	669,71	160,22	18,24	7,27	0,91	5,28	0,00	0,92	

2026. 11. 05. csütörtök	(00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	**E**	Meggymártás O* T.M.	666,91	159,55	1,64	0,82	0,00	34,66	9,99	0,02	
		U	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15	
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78	
			Összesen:	3 659,90	875,57	27,48	40,83	9,50	97,18	18,52	4,69	
2026. 11. 06. péntek	(00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	**T**	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	
			Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28	
			Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52	
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Karfiol leves O* (fehér)TM	204,39	48,90	0,94	3,86	0,44	2,50	0,00	0,93	
			Sváb sertés aprópecsenye O*TM	1 064,48	243,71	18,37	16,80	3,72	7,17	0,00	1,39	
			Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,51	
			Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44	
		U	Gluténmentes perec	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	2 556,35	600,62	24,84	26,60	8,61	66,95	8,21	5,20	

. . . . . .
Élelmezési osztályvezető

. . . . . .
Vezető dietetikus

. . . . . .
Gazdaságvezető