Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	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. 09. hétfő	(00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év	**T**	Tea Instant O*	176,65	42,26	0,05	0,05	0,01	10,33	10,20	0,02		
			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		
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
		E	Frankfurti leves ovi* T.M.	327,98	78,46	2,71	3,02	0,34	9,91	0,00	0,37		
			Darás metélt Ovi* T.T.M.	1 647,24	394,08	3,39	4,40	0,42	84,74	21,99	0,40		
			Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Csemege szalámi	309,83	74,12	2,94	6,87	2,42	0,05	0,00	0,00		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
			Összesen:	5 124,63	1 225,98	22,51	40,42	10,59	190,06	50,70	2,95		

2026. 11. 10. kedd	(00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év	**T**	Kókuszital	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07		
			Gluténmentes kakaós csiga 100g	1 132,78	271,00	1,30	10,00	4,30	44,00	6,80	0,04		
		E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
			Majorannás pulyka apróhús O*TM	660,69	158,06	12,48	11,29	2,51	1,43	0,00	0,69		
			Lencsefőzelék O* T.M.	1 170,33	279,98	17,05	5,02	0,42	41,31	2,00	0,82		
			Zsemle, vizes 54g	316,01	75,60	2,57	0,27	0,06	15,39	0,57	0,35		
		U	Sajt helyettesítő, szeletelt (	244,11	58,40	0,10	4,60	3,20	4,20	0,00	0,40		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	6 536,55	1 169,50	44,80	88,80	51,70	151,58	10,56	4,29		
2026. 11. 11. szerda	(00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év	**T**	Tea Instant O*	176,65	42,26	0,05	0,05	0,01	10,33	10,20	0,02		
			Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15		
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Zöldborsóleves cs.májjal O*TM	523,21	125,17	9,51	5,06	0,86	10,12	0,00	0,89		

2026. 11. 11. szerda	(00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év	**E**	Édes-savanyú csmell csíkok O*T	555,18	132,82	15,24	5,33	0,68	5,65	3,77	0,69	
			Párolt rizs ovi*diéta	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,80	
		U	Kacsazsír	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
			Összesen:	4 046,11	964,05	40,37	27,85	5,25	136,48	16,29	3,95	
2026. 11. 12. csütörtök	(00497) Tej,tojás,halmentes 4-6 év	**T**	Karamellás tej O* T.M.	517,13	123,72	0,72	1,91	0,24	25,77	17,98	0,00	
			EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
		E	Gombaleves O*TM	303,94	72,71	2,83	3,88	0,44	6,47	0,00	0,83	
			Sertés pörkölt O*TM	874,30	207,69	10,96	17,22	5,43	2,33	0,00	0,70	
			Tökfőzelék O* T.M.	435,43	58,63	2,82	3,04	0,32	16,07	0,80	0,83	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
		U	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	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06	
			Összesen:	4 741,88	1 087,40	38,60	42,05	10,82	147,16	22,33	5,47	

2026. 11. 13. péntek	Tej,tojás,halmentes 4-6 év (00497)	**T**	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,77	2,66	0,58	26,23	17,98	0,12	
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,06	0,15	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
		E	Fokhagyma krémleves O*TM	204,29	48,87	0,90	2,90	0,34	4,73	0,20	0,15	
			Natúr szelet O*	661,82	158,33	13,41	9,56	2,26	4,47	0,00	0,91	
			Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,81	0,75	
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11	
			Abonett 100g	433,88	103,80	4,50	0,99	0,18	18,00	0,33	0,24	
			Összesen:	4 774,34	1 142,17	32,38	42,80	17,14	153,79	41,82	3,14	

....Rados Diána..... .....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető