Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	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. 16. hétfő	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	**R**	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05		
			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		
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		E	Natúr sertés falatok bölcsi	764,37	182,86	9,29	14,77	4,58	2,97	0,00	0,48		
			Burgonyapüré bölcsi*T.M.	717,88	171,74	3,93	1,78	0,38	33,95	2,00	0,83		
			Párolt káposztaB*	220,43	52,73	1,90	1,19	0,14	8,23	1,50	0,04		
		U	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
			Összesen:	5 296,14	971,31	29,50	71,11	43,94	129,37	5,82	3,64		

2026. 11. 17. kedd	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	**R**	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00	
			Zalaikrém házi bölcsi T.M.	440,12	105,29	4,69	9,47	3,13	0,20	0,02	0,80	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
		T	Sütőtök (sült)*B	390,10	93,32	1,80	0,72	0,00	19,80	0,00	0,02	
		E	Zöldborsóleves mir. bölcsi*toj	289,73	69,31	2,43	2,92	0,32	8,13	0,00	1,26	
			Bolognai tészta b T.To.M.	1 305,60	289,89	7,78	12,62	3,32	41,54	0,00	0,38	
		U	Májpástétom bölcsi T.M.	436,75	104,49	3,42	9,61	2,36	0,96	0,04	1,12	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
			Összesen:	4 260,07	996,69	31,10	36,52	9,36	139,13	7,32	5,02	
2026. 11. 18. szerda	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	**R**	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05	
			Almás fahéjas rétes*diéta	1 266,54	303,00	6,50	15,00	12,00	32,00	18,00	0,52	
		T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		E	Fűszeres cs.mellcsíkok B* T.M.	425,34	101,76	12,51	5,16	0,65	1,21	0,00	0,88	
			Karfiolfőzelék B. TM.	609,71	145,86	5,20	5,93	0,68	17,73	2,40	1,03	
		U	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44	

2026. 11. 18. szerda	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1	**U**	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		
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	4 970,82	893,50	36,06	73,12	46,14	96,92	21,59	3,77		
2026. 11. 19. csütörtök	(00472) Tej-tojás-szójamentes 1-3 év	**R**	Csipkebogyótea bölcsi	87,99	21,05	0,06	0,01	0,00	5,08	5,00	0,00		
			Harcsapástétom 50g	349,03	83,50	0,00	7,60	1,03	1,48	0,05	0,33		
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
			Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
		T	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		E	Grill csirkemell bölcsi	383,70	91,79	14,84	3,39	0,47	0,37	0,00	0,61		
			Karalábéfőzelék bölcsi*T.M.	562,16	134,49	4,40	4,38	0,48	19,07	1,20	0,78		
		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:	3 326,78	795,88	29,57	28,80	12,22	102,08	11,21	2,54		

2026. 11. 20. péntek	Tej-tojás-szójamentes 1-3 év (00472)	**R**	Kókuszital	1 236,00	0,00	3,03	32,00	28,37	4,22	0,00	0,05	
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,04	0,10	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		E	Húsos rakott burgonya b*TM	1 652,23	395,27	12,48	23,45	8,89	32,54	0,00	2,10	
			Vegyes friss saláta bölcsi	82,91	19,84	0,66	0,10	0,02	3,96	1,00	0,35	
		U	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
			Gluténmentes ostya (kg)	525,43	125,70	0,45	2,58	1,01	25,02	0,75	0,72	
			Összesen:	5 139,44	933,84	27,47	66,26	40,34	133,43	2,92	4,62	

....Rados Diána..... .....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető