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	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év	**R**	Citromos tea*K	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00		
			EUROFOUD májkrém sertés 50 gr	1 379,40	330,00	8,90	32,20	12,20	1,20	0,00	1,50		
			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	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
		U	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 321,47	794,60	12,04	46,05	22,63	84,30	23,09	2,93		
2026. 11. 17. kedd	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év	**R**	Citromos tea*K	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00		
			Csemege szalámi	516,39	123,54	4,90	11,45	4,03	0,08	0,00	0,00		
			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		
			Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,01	2,76	0,00	0,05		
		T	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		U	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
			Összesen:	3 256,97	779,18	8,22	26,33	7,82	125,74	21,23	2,83		

2026. 11. 18. szerda	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év	**R**	Citromos tea*K	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	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	Vegán desszert (vaníliás) 125g	465,02	111,25	4,00	2,25	0,38	18,38	13,75	0,18		
		U	Kiwi	381,83	91,35	1,50	0,90	0,00	16,95	0,00	0,02		
			Összesen:	2 534,95	598,61	11,39	14,09	2,92	105,45	33,93	2,88		
2026. 11. 19. csütörtök	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év	**R**	Citromos tea*K	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00		
			Paprikás szalámi	595,65	142,50	4,50	10,40	5,33	0,25	0,00	1,00		
			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		
			Kápia paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		

2026. 11. 19. csütörtök	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év	**T**	Narancs	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
		U	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
		V	Ásványvíz 0,5l-es *	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kenyér gluténmentes	872,78	208,80	0,72	2,04	0,60	46,80	0,00	1,56		
			Minimargarin 20g	377,88	90,40	0,00	10,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
			Miniméz 20g-os	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00		
			Összesen:	4 908,91	1 174,38	10,35	29,88	9,13	205,19	52,38	3,98		
2026. 11. 20. péntek	(00537) Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év	**R**	Citromos tea*K	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00		
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Minidzsem 25g-os, különféle	548,82	131,30	0,20	0,00	0,00	32,26	32,26	0,02		
			Bagett gluténmentes 60g	978,12	234,00	0,84	4,68	1,20	47,06	0,00	1,56		
		T	Mandarin	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01		
		U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		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:	4 713,71	1 127,69	5,37	25,60	5,95	214,84	57,32	1,87		

.....	.....Rados Diána.....	.....
Élelmezési osztályvezető	Vezető dietetikus	Gazdaságvezető