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	(00705) Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6	**T**	Tea Instant O*	176,65	42,26	0,05	0,05	0,01	10,33	10,20	0,02		
			EUROFOUD májkrém sertés 50 gr	413,82	99,00	2,67	9,66	3,66	0,36	0,00	0,45		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E	Legényfogó leves O* T.M.	439,19	105,07	7,64	4,81	1,04	7,63	0,48	0,89		
			Tejberizs O* T.M.	1 043,39	249,62	3,52	3,41	0,64	50,91	15,99	0,03		
			Fahéjas porcukor O*	334,15	79,94	0,04	0,03	0,01	19,78	18,98	0,00		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		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		
			Gluténmentes kovászos buci	669,64	160,20	1,74	0,30	0,00	36,60	1,26	1,08		
			Összesen:	4 219,98	1 009,56	19,15	31,88	9,03	158,90	47,07	3,98		

2026. 11. 17. kedd	Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	**T**	Tea Instant O*	176,65	42,26	0,05	0,05	0,01	10,33	10,20	0,02		
			Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
			Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
		E	Zöldbableves ovi*tej, tojás	244,62	58,52	2,18	2,11	0,21	7,51	0,00	1,18		
			Natúr csirkemell csíkok O*TM	696,21	166,56	17,14	8,16	1,01	5,96	0,00	0,75		
			Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,81	0,75		
		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		
			Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
			Összesen:	3 481,30	832,85	27,51	29,63	6,85	112,33	29,20	4,37		

2026. 11. 18. szerda	Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	**T**	Tea Instant O*	176,65	42,26	0,05	0,05	0,01	10,33	10,20	0,02		
			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		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
		E	Zöldségleves ovi*tej, tojás	324,37	77,60	1,90	3,90	0,42	8,45	0,00	1,06		
			Bácskai Rizseshús O*	1 995,62	477,42	16,58	24,35	6,20	49,16	0,68	1,54		
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	8,33	0,74		
		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		
			Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 518,25	1 076,99	24,52	57,22	14,79	117,44	19,53	5,92		

2026. 11. 19. csütörtök	Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	**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	0,00	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		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Gyümölcsleves O* T.M.citrusm.	485,86	116,23	0,51	0,16	0,00	27,88	20,94	0,01		
			Zöldborsós cs.mellcsíkok O*TM	697,80	166,94	20,11	6,04	0,91	7,78	0,40	0,93		
			Tészta köret Farfalle O*G.M.	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,49		
		U	Vegán desszert (vaníliás) 125g	465,02	111,25	4,00	2,25	0,38	18,38	13,75	0,18		
			Összesen:	3 602,28	861,78	26,32	24,60	5,07	132,36	45,35	2,56		
2026. 11. 20. péntek	Tej-tojás-marha-hal-f.mogyoróm.4-6 (00705)	**T**	Tea Instant O*	176,65	42,26	0,05	0,05	0,01	10,33	10,20	0,02		
			Fekete áfonya extradzsem	224,05	53,60	0,07	0,02	0,00	13,04	12,66	0,00		
			Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
		E	Húsleves O** tojás	149,73	35,82	1,10	0,24	0,00	7,15	0,00	0,79		
			Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		

2026. 11. 20. péntek	(00705) Tej-tojás-marha-hal-[illegible]	**E**	Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	0,76		
			Kenyér gluténmentes	218,20	52,20	0,18	0,51	0,15	11,70	0,00	0,39		
		U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
			Összesen:	3 063,78	716,54	23,96	16,09	4,48	121,22	27,86	3,62		

....Rados Diána..... .....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető