



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 11. 24. hétfő	(00470) Gluténmentes 7-10 év	T	Szel.Trap.sajt, zsíros	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		U	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Mediterrán párna*diéta	927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73		
			Összesen:	3 310,90	786,21	16,81	43,11	14,92	74,68	5,61	2,73		
2025. 11. 25. kedd	(00470) Gluténmentes 7-10 év	T	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		U	Zala felvágott	273,37	65,40	3,90	5,40	2,22	0,33	0,00	0,66		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			Összesen:	3 213,63	768,82	14,84	42,21	12,41	74,66	4,81	2,13		





2025. 11. 26. szerda (00470) Gluténmentes 7-10 év	T	Főtt tojás isk*	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,12	0,07		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
		Mediterrán párna*diéta	927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73		
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	U	Csokis párna*diéta	1 105,82	264,55	5,66	12,35	7,80	29,25	15,60	0,00		
		Összesen:	2 741,80	655,94	12,40	34,34	13,83	62,26	18,60	1,00		
2025. 11. 27. csütörtök (00470) Gluténmentes 7-10 év	T	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
		Zsemle gluténmentes	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,50	0,00	0,78		
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	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:	1 874,01	448,33	5,65	19,65	14,93	63,53	3,83	1,18		
2025. 11. 28. péntek (00470) Gluténmentes 7-10 év	T	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,00	0,78		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
		Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		





2025. 11. 28.	(00470)	Clitk	U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
				Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
				Összesen:	2 374,34	568,03	13,89	15,91	4,13	89,37	3,02	1,39		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

