



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 11. 24. hétfő	(00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	Sajt helyettesítő, szeletelt (	366,17	87,60	0,15	6,90	4,80	6,30	0,00	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		
			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:	3 334,60	791,88	14,15	43,53	14,73	71,65	5,11	2,97		
2025. 11. 25. kedd	(00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	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		
			Zsemle gluténmentes	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,50	0,00	0,78		
			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		
			Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
			Összesen:	2 982,19	713,45	14,26	44,30	12,98	57,31	2,31	2,88		





2025. 11. 26. szerda (00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,00	0,80		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
		Zsemle gluténmentes	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,50	0,00	0,78		
		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:	2 641,32	631,90	10,02	37,10	16,47	54,84	15,68	1,78		
2025. 11. 27. csütörtök (00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28	 	
		Mediterrán párna*diéta	927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73		
		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:	2 312,91	553,33	8,93	22,81	15,93	71,03	6,63	1,13		





2025. 11. 28. péntek (00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	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		
		Zsemle gluténmentes	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,50	0,00	0,78		
	U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,72	0,00		
		Összesen:	2 209,78	528,66	10,59	17,52	4,66	80,98	0,80	1,82		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

