



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 26. hétfő (00470)	Gluténmentes 7-10 év	T	EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24		
			Puffasztott rizs	806,74	193,00	4,10	1,05	0,25	41,20	0,90	0,00		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		U	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
			Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Összesen:	2 334,16	558,42	9,06	8,66	2,91	110,45	2,15	1,45		
2026. 01. 27. kedd (00470)	Gluténmentes 7-10 év	T	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,00	0,90		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		U	Mákos puszedli*diéta	619,48	148,20	4,20	4,86	0,30	20,40	11,40	0,53		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			Összesen:	2 292,52	542,58	10,32	30,99	8,50	54,81	11,48	2,41		





2026. 01. 28. szerda (00470)	Gluténmentes 7-10 év	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		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			Összesen:	2 431,80	581,78	2,07	23,55	9,24	89,32	18,71	1,71		
2026. 01. 29. csütörtök (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		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Összesen:	1 915,76	458,32	8,34	26,22	13,83	48,26	5,69	1,12		
2026. 01. 30. péntek (00470)	Gluténmentes 7-10 év	T	Fekete áfonya dzsem	304,66	72,89	0,08	0,00	0,00	17,91	17,91	0,01		
			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		
		U	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		





2026. 01. 30	(00470 ,	U	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
			Összesen:	3 053,18	730,44	5,18	38,91	12,49	82,65	20,57	2,02		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

