



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

	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. 12. 08. hétfő	(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		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		U	Mákos puszedli*diéta	619,48	148,20	4,20	4,86	0,30	20,40	11,40	0,53		
			Összesen:	1 991,28	476,39	11,09	19,38	4,19	62,08	13,98	1,55		
2025. 12. 09. kedd	(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		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
		U	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	2 483,65	594,18	5,09	21,55	6,13	93,25	3,95	1,52		





2025. 12. 10. szerda (00470)	Gluténmentes 7-10 év	T	Csemege szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,00	  	
			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		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
			Összesen:	2 221,43	525,57	5,26	27,93	8,22	64,20	16,21	1,77		
2025. 12. 11. 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	 	
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		U	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66		
			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		
			Összesen:	2 131,47	509,93	5,62	22,95	9,12	68,95	2,97	2,04		





2025. 12. 12. péntek (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		
		Zsemle gluténmentes	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,50	0,00	0,78		
		Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
	U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
		Összesen:	1 739,55	416,16	5,53	5,96	1,61	84,08	18,70	1,05		
2025. 12. 13. szombat (00470) Gluténmentes 7-10 év	T	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Szeletelt eidami, félzsíros (k	442,26	105,80	7,86	7,98	5,08	0,51	0,00	0,00		
		Magvas kenyér	638,50	152,75	4,70	2,45	0,20	27,00	0,00	0,85		
	U	Teljes kiörlésű sonkás táska 1	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
		Összesen:	3 095,52	740,55	20,78	28,11	15,18	63,07	3,25	1,87		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

