Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	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. 09. hétfő	Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év (00537)	**R**	Citromos tea*K	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00		
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00		
			Zala felvágott	364,50	87,20	5,20	7,20	2,96	0,44	0,00	0,88		
			EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	420,50	100,60	6,73	6,55	1,95	3,28	0,00	0,48		
			Kenyér gluténmentes	727,32	174,00	0,60	1,70	0,50	39,00	0,00	1,30		
			Jégcsap retek	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
		T	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
		U	Almás fahéjas rétes*diéta	1 266,54	303,00	6,50	15,00	12,00	32,00	18,00	0,52		
			Összesen:	3 854,98	922,24	21,05	47,15	28,24	101,02	41,09	3,35		

2026. 11. 10. kedd	Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év (00537)	**R**	Citromos tea*K	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00	
			Sajt helyettesítő, szeletelt (	488,22	116,80	0,20	9,20	6,40	8,40	0,00	0,80	
			Szendvicskrém, vegán (diétás)	409,64	98,00	0,40	9,60	8,40	2,56	0,00	0,56	
			Paprikás szalámi	595,65	142,50	4,50	10,40	5,33	0,25	0,00	1,00	
			Bagett gluténmentes 60g	978,12	234,00	0,84	4,68	1,20	47,06	0,00	1,56	
			Uborka(kígyó)	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		T	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20	
		U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
			Összesen:	3 969,48	949,63	8,08	38,54	23,01	133,54	21,23	5,14	
2026. 11. 11. szerda	Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év (00537)	**R**	Citromos tea*K	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00	
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
			Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,02	0,00	0,00	0,00	
			Glutén mentes kenyér	1 441,00	344,74	2,00	0,50	0,05	81,70	5,00	0,06	
			TV paprika	32,76	0,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		T	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
		U	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
			Összesen:	2 640,27	623,81	4,57	6,04	0,93	137,04	24,98	0,12	

2026. 11. 12. csütörtök	Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év (00537)											
		R	Citromos tea*K	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00	
			Főtt tojás K*	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,48	0,28	
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
			Bagett gluténmentes 60g	978,12	234,00	0,84	4,68	1,20	47,06	0,00	1,56	
			Sárgarépa friss	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13	
		T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U	Vegán desszert (vaníliás) 125g	465,02	111,25	4,00	2,25	0,38	18,38	13,75	0,18	
		V	Csemege szalámi	1 239,34	296,49	11,76	27,48	9,66	0,18	0,00	0,00	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	1 593,65	381,26	0,12	42,00	11,40	0,24	0,24	0,60	
			Bagett gluténmentes 60g	1 467,18	351,00	1,26	7,02	1,80	70,59	0,00	2,34	
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
			Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
			Összesen:	7 668,43	1 834,55	30,79	98,61	27,83	204,22	34,45	5,11	

2026. 11. 13. péntek	Laktóz,glutén,tojás,parad.15-18év (00537)	**R**	Citromos tea*K	342,82	82,01	0,09	0,02	0,00	20,14	19,98	0,00	
			Szendvicskrém, vegán (diétás)	409,64	98,00	0,40	9,60	8,40	2,56	0,00	0,56	
			Sajt helyettesítő, szeletelt (	488,22	116,80	0,20	9,20	6,40	8,40	0,00	0,80	
			Kenyér gluténmentes	727,32	174,00	0,60	1,70	0,50	39,00	0,00	1,30	
			Kaliforniai paprika	51,60	12,34	0,40	0,12	0,01	2,41	0,00	0,00	
		T	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01	
		U	Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
		V	Kenyér gluténmentes	727,32	174,00	0,60	1,70	0,50	39,00	0,00	1,30	
			Minimargarin 20g	188,94	45,20	0,00	5,00	0,90	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	3 481,25	832,83	4,09	28,74	16,71	136,81	19,98	3,99	

....Rados Diána..... .....

Élelmezési osztályvezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető