Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(80001) Hidegpult	**E**	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Szilvabefőtt	188.87	45.18	0.20	0.00	0.00	10.95	10.95	0.01		
			Túró rudi pohárkrém	517.95	123.91	5.48	5.46	2.48	14.73	13.22	0.03	1,7	
			Összesen:	779.53	186.48	5.88	5.66	2.48	29.18	24.17	0.05		
11/3/2026 kedd	(80001) Hidegpult	**E**	Narancs	86.55	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.00		
			Uborkasaláta	111.71	26.72	0.54	0.05	0.00	5.99	5.21	0.51		
			Chia puding	533.71	127.68	4.37	5.12	1.20	16.63	11.56	0.13	7	
			Összesen:	731.97	175.11	5.21	5.27	1.20	26.87	16.77	0.64		
11/4/2026 szerda	(80001) Hidegpult	**E**	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
			Meggybefőtt	188.83	45.17	0.30	0.09	0.00	10.40	10.40	0.00		
			Tejföl	282.15	67.50	1.50	6.00	4.00	1.70	0.00	0.07	7	
			Összesen:	691.48	165.42	2.45	6.14	4.00	24.20	10.40	0.10		
11/5/2026 csütörtök	(80001) Hidegpult	**E**	100% gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	28.00	0.01		
			Olasz zöldsaláta	90.89	21.74	0.95	1.02	0.12	1.81	0.08	0.13		
			Tartármártás	603.93	144.48	1.10	12.53	3.08	7.37	3.43	1.08	3,7,10,(12)	
			Összesen:	1 183.64	283.16	2.19	13.55	3.20	37.18	31.51	1.22		
11/6/2026 péntek	(80001) Hidegpult	**E**	Szilva	99.10	23.71	0.40	0.00	0.00	5.10	0.00	0.01		
			Francia répasaláta	145.49	34.81	0.75	1.10	0.12	5.29	1.00	1.14	10,(12)	
			Vegyes sajttál	448.64	107.33	7.49	8.03	4.93	0.57	0.38	0.74	7,(1)	
			Összesen:	693.23	165.85	8.64	9.13	5.05	10.96	1.38	1.89		