Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(80001) Hidegpult	**E**	Szilva	99.10	23.71	0.40	0.00	0.00	5.10	0.00	0.01		
			Barackbefőtt	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00		
			Gyümölcsös ivójoghurt	207.57	49.66	2.14	2.14	0.06	9.89	9.89	0.19	7,(1)	
			Összesen:	490.19	117.27	2.79	2.14	0.06	25.59	20.49	0.20		
11/17/2026 kedd	(80001) Hidegpult	**E**	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
			Uborkasaláta	111.71	26.72	0.54	0.05	0.00	5.99	5.21	0.51		
			Zabrudi	505.78	121.00	1.90	4.20	2.60	18.00	8.10	0.05	1,(6),(7)	
			Összesen:	837.99	200.47	3.09	4.30	2.60	36.09	13.31	0.59		
11/18/2026 szerda	(80001) Hidegpult	**E**	Sárgarépa hasábok	84.06	20.11	0.60	0.10	0.02	4.05	0.00	0.16		
			Tépett saláta	104.69	25.04	0.55	0.02	0.01	5.41	1.15	0.02		
			Joghurtos öntet	148.14	35.44	1.82	1.71	0.98	2.92	2.37	1.13	7	
			Összesen:	336.89	80.59	2.97	1.83	1.01	12.38	3.52	1.31		
11/19/2026 csütörtök	(80001) Hidegpult	**E**	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Trópusi gyüm.saláta	188.10	45.00	0.15	0.00	0.00	7.50	7.00	0.00		
			Tejföl	282.15	67.50	1.50	6.00	4.00	1.70	0.00	0.07	7	
			Összesen:	542.96	129.89	1.85	6.20	4.00	12.70	7.00	0.08		
11/20/2026 péntek	(80001) Hidegpult	**E**	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Majonézes kevertsaláta	616.58	147.51	2.85	13.09	1.90	4.85	0.40	1.47	3,10,(12)	
			Vegyes sajttál	448.64	107.33	7.49	8.03	4.93	0.57	0.38	0.74	7,(1)	
			Összesen:	1 222.00	292.35	10.90	21.36	6.83	13.26	0.78	2.21		