Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 hétfő	(80001) Hidegpult	**E**	Banán	220.50	52.75	0.65	0.05	0.00	12.10	0.00	0.03		
			Almabefőtt	180.55	43.19	0.15	0.15	0.00	10.10	10.10	0.00		
			Tartármártás	603.93	144.48	1.10	12.53	3.08	7.37	3.43	1.08	3,7,10,(12)	
			Összesen:	1 004.98	240.42	1.90	12.73	3.08	29.57	13.53	1.11		
11/24/2026 kedd	(80001) Hidegpult	**E**	Narancs	86.55	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.00		
			Répás káposztasaláta	126.84	30.34	0.80	0.12	0.01	6.35	3.10	0.54		
			Mangós túrókrém	412.54	98.69	5.29	5.17	2.30	9.43	9.17	0.02	7,(1)	
			Összesen:	625.93	149.74	6.39	5.39	2.31	20.03	12.27	0.56		
11/25/2026 szerda	(80001) Hidegpult	**E**	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00		
			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:	581.01	139.00	1.85	6.15	4.00	15.20	7.00	0.07		
11/26/2026 csütörtök	(80001) Hidegpult	**E**	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Tavaszi saláta	254.85	60.97	1.16	0.22	0.04	13.26	6.10	0.54		
			Túró Rudi db	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02	7,(1)	
			Összesen:	827.22	197.90	4.34	6.54	3.29	29.74	18.70	0.57		
11/27/2026 péntek	(80001) Hidegpult	**E**	Szilva	99.10	23.71	0.40	0.00	0.00	5.10	0.00	0.01		
			Majonézes sonk.kukorica	528.56	126.45	2.91	8.71	1.97	9.48	1.29	0.94	3,7,10,(1),(6),(12)	
			Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.48	0.73	7,(1)	
			Összesen:	1 093.99	261.72	11.62	17.14	7.33	15.06	1.77	1.68		