



Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 03. hétfő (00470) Gluténmentes 4-6 év	T Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	U Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96		
	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Összesen:	2 515,05	601,68	4,48	19,92	6,27	101,02	19,08	2,34		
2025. 03. 04. kedd (00470) Gluténmentes 4-6 év	T Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23		
	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
	U Szendicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	Összesen:	2 298,17	549,79	10,89	19,44	8,44	82,01	14,30	2,03		





2025. 03. 05. szerda (00470)		Gluténmentes 4-6 év									
T	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07		
	Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
	U Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01		
	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
	Összesen:	3 057,47	337,19	11,84	44,78	38,09	73,60	2,44	0,43		
2025. 03. 06. csütörtök (00470)		Gluténmentes 4-6 év									
T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
	Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
Összesen:	2 387,03	567,13	5,13	20,17	6,32	91,19	33,64	1,65			





2025. 03. 07. péntek	Gluténmentes 4-6 év (00470)	T	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23		
			Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
			Diétás gyümölcsös szelet 30g	430,54	103,00	1,20	5,40	4,20	10,81	1,20	0,03		
			Összesen:	2 452,79	586,78	15,29	25,22	11,77	71,48	13,40	1,69		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

