



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 09. hétfő	(00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	Párizsi sertés	294,69	70,50	3,00	6,33	2,16	0,66	0,15	0,60		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
				Összesen:	2 190,27	523,99	10,99	34,17	16,29	38,02	5,34	1,31	
2026. 03. 10. kedd	(00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	Sajt helyettesítő, szeletelt (	366,17	87,60	0,15	6,90	4,80	6,30	0,00	0,60		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Mediterrán párna*diéta	927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		U	Sonkaszalámi	109,10	26,10	3,36	0,84	0,33	1,29	0,15	0,84		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
			Összesen:	3 324,77	795,41	14,09	43,47	14,73	71,26	5,11	2,98		





2026. 03. 11. szerda (00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14		T	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		U	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,00	0,80		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Mediterrán párna*diéta	927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73		
			Összesen:	3 361,72	804,25	14,24	44,08	13,87	65,79	4,96	2,42		
2026. 03. 12. csütörtök (00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14		T	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
			Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
		U	Mákos puszedli*diéta	619,48	148,20	4,20	4,86	0,30	20,40	11,40	0,53		
			Összesen:	1 714,90	410,26	11,56	11,95	4,90	55,57	13,40	1,21		





2026. 03. 13. péntek (00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,00	0,90		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
		Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	U	Meggyes kakaós rétes*diéta	1 254,00	300,00	6,70	15,00	12,00	31,00	17,00	0,48		
		Összesen:	3 100,49	741,75	18,14	40,69	20,01	64,99	19,08	1,98		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

