



## Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

|                        | Diéta                                        |   | Étlap tétel                    | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|----------------------------------------------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2026. 03. 09.<br>hétfő | (00497)<br>Glutén,tej,tojás,halmentes 4-6 év | T | Tea Instant O*                 | 152,91       | 36,58          | 0,74        | 0,04     | 0,01         | 8,24           | 8,21      | 0,13   |            |          |
|                        |                                              |   | Párizsi sertés                 | 196,46       | 47,00          | 2,00        | 4,22     | 1,44         | 0,44           | 0,10      | 0,40   |            |          |
|                        |                                              |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41       | 95,31          | 0,03        | 10,50    | 2,85         | 0,06           | 0,06      | 0,15   |            |          |
|                        |                                              |   | Glutén mentes kenyér           | 576,40       | 137,89         | 0,80        | 0,20     | 0,02         | 32,68          | 2,00      | 0,03   |            |          |
|                        |                                              | U | Kókuszgurt 120g                | 520,00       | 124,40         | 1,45        | 11,64    | 9,93         | 5,28           | 3,11      | 0,11   |            |          |
|                        |                                              |   | Összesen:                      | 1 844,18     | 441,18         | 5,02        | 26,60    | 14,25        | 46,70          | 13,48     | 0,82   |            |          |
| 2026. 03. 10.<br>kedd  | (00497)<br>Glutén,tej,tojás,halmentes 4-6 év | T | Kakaó ovi *TM                  | 582,50       | 139,35         | 1,77        | 2,66     | 0,58         | 26,23          | 17,98     | 0,12   |            |          |
|                        |                                              |   | Sajt helyettesítő, szeletelt ( | 244,11       | 58,40          | 0,10        | 4,60     | 3,20         | 4,20           | 0,00      | 0,40   |            |          |
|                        |                                              |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41       | 95,31          | 0,03        | 10,50    | 2,85         | 0,06           | 0,06      | 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 | 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           | 0,06      | 0,15   |            |          |
|                        |                                              |   | Glutén mentes kenyér           | 576,40       | 137,89         | 0,80        | 0,20     | 0,02         | 32,68          | 2,00      | 0,03   |            |          |
|                        |                                              |   | Összesen:                      | 2 771,45     | 663,01         | 5,59        | 31,38    | 10,32        | 87,96          | 20,20     | 2,20   |            |          |





|                                       |                                |                                   |        |      |       |      |        |       |      |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
|---------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------|------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 2026. 03. 11.<br>szerda<br>(00497)    |                                | Glutén,tej,tojás,halmentes 4-6 év |        |      |       |      |        |       |      |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
| T                                     | Gyümölcsle 100%-os             | 427,85                            | 102,36 | 1,30 | 0,36  | 0,00 | 21,80  | 0,00  | 0,01 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
|                                       | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41                            | 95,31  | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06   | 0,06  | 0,15 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
|                                       | Glutén mentes kenyér           | 576,40                            | 137,89 | 0,80 | 0,20  | 0,02 | 32,68  | 2,00  | 0,03 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
|                                       | Sárgarépa friss                | 33,63                             | 8,04   | 0,24 | 0,04  | 0,01 | 1,62   | 0,00  | 0,06 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
|                                       | U Gluténmentes pizzás csiga    | 869,44                            | 208,00 | 1,20 | 4,30  | 1,90 | 41,30  | 3,40  | 0,10 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
|                                       | Összesen:                      | 2 305,73                          | 551,60 | 3,57 | 15,40 | 4,78 | 97,46  | 5,46  | 0,35 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
| 2026. 03. 12.<br>csütörtök<br>(00497) |                                | Glutén,tej,tojás,halmentes 4-6 év |        |      |       |      |        |       |      |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
| T                                     | Karamellás tej O* T.M.         | 517,13                            | 123,72 | 0,72 | 1,91  | 0,24 | 25,77  | 17,98 | 0,00 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
|                                       | Miniméz 20g-os                 | 273,50                            | 65,43  | 0,08 | 0,00  | 0,00 | 16,20  | 16,20 | 0,00 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
|                                       | Bagett gluténmentes 60g        | 489,06                            | 117,00 | 0,42 | 2,34  | 0,60 | 23,53  | 0,00  | 0,78 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
| U                                     | Szendvicskrém, vegán (diétás)  | 153,62                            | 36,75  | 0,15 | 3,60  | 3,15 | 0,96   | 0,00  | 0,21 |  |  |  |  |
|                                       | Glutén mentes kenyér           | 576,40                            | 137,89 | 0,80 | 0,20  | 0,02 | 32,68  | 2,00  | 0,03 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
|                                       | Póréhagyma                     | 30,83                             | 7,38   | 0,44 | 0,06  | 0,00 | 1,26   | 0,00  | 0,00 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |
| Összesen:                             |                                | 2 040,54                          | 488,17 | 2,61 | 8,11  | 4,01 | 100,40 | 36,18 | 1,02 |                                                                                     |                                                                                     |  |  |





|                                                                         |   |                                |          |        |       |       |       |       |      |      |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|--|
| 2026. 03. 13.<br>péntek<br>(00497)<br>Glutén,tej,tojás,halmentes 4-6 év | T | Kókuszital                     | 1 648,00 | 0,00   | 4,04  | 42,66 | 37,83 | 5,62  | 0,00 | 0,07 |  |  |
|                                                                         |   | Gluténmentes kakaós csiga 100g | 1 132,78 | 271,00 | 1,30  | 10,00 | 4,30  | 44,00 | 6,80 | 0,04 |  |  |
|                                                                         | U | Téliszalámi                    | 432,21   | 103,40 | 4,60  | 9,40  | 3,80  | 0,10  | 0,00 | 0,90 |  |  |
|                                                                         |   | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41   | 95,31  | 0,03  | 10,50 | 2,85  | 0,06  | 0,06 | 0,15 |  |  |
|                                                                         |   | Glutén mentes kenyér           | 576,40   | 137,89 | 0,80  | 0,20  | 0,02  | 32,68 | 2,00 | 0,03 |  |  |
|                                                                         |   | Kaliforniai paprika            | 25,80    | 6,17   | 0,20  | 0,06  | 0,01  | 1,21  | 0,00 | 0,00 |  |  |
|                                                                         |   | Összesen:                      | 4 213,60 | 613,77 | 10,97 | 72,82 | 48,81 | 83,67 | 8,86 | 1,19 |  |  |
|                                                                         |   |                                |          |        |       |       |       |       |      |      |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

