



Tételes étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

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. 10. hétfő (00497) Glutén,tejt,tojás,halmentes 4-6 év	<b>T</b> Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	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	0,00	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		
	<b>U</b> Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
Összesen:	2 468,97	586,73	7,03	28,14	8,81	75,50	20,16	2,13			
2025. 03. 11. kedd (00497) Glutén,tejt,tojás,halmentes 4-6 év	<b>T</b> 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		
	Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	<b>U</b> EUROFOUD májkrém sertés 50 gr	689,70	165,00	4,45	16,10	6,10	0,60	0,00	0,75		





2025. 03. 11	(00497)	U	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78			
			Összesen:	2 653,86	634,88	8,59	32,78	11,05	75,54	20,08	2,16			
2025. 03. 12. szerda	Glutén,tejt,tojás,halmentes 4-6 év (00497)	T	Gyümölcslé 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	0,00	0,00	0,15		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,00	0,78		
			Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,00	0,06		
		U	Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,00	0,56		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,00	0,15		
			Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,00	0,03		
	Összesen:	2 396,49	573,31	5,06	24,50	6,55	80,61	2,10	1,74					
2025. 03. 13. csütörtök	Glutén,tejt,tojás,halmentes 4-6 év (00497)	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00			
			Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01			
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,00	0,78		
		U	Szendicskrém, vegán (diétás)	153,62	36,75	0,15	3,60	3,15	0,96	0,00	0,00	0,21		
			Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,00	0,03		
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	1 832,53	438,40	2,00	6,22	3,77	92,67	33,56	1,03					





<b>2025. 03. 14. péntek</b> (00497) Glutén,tejt,tojás,halmentes 4-6 év	<b>T</b>	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	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		
	<b>U</b>	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	0,00	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:		2 315,49	553,93	1,72	17,72	6,68	95,99	36,18	1,36		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

