



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	(00491) Tej-tojás-gluténmentes 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. kedd	(00491) Tej-tojás-gluténmentes 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. szerda		Tej-tojás-gluténmentes 4-6 év											
(00491)													
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				
	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. csütörtök		Tej-tojás-gluténmentes 4-6 év											
(00491)													
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. péntek (00491) Tej-tojás-gluténmentes 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

