



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	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. 16. hétfő	(00470) Gluténmentes 7-10 év	T	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,00		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
		U	Csemege szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,00		
			Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			Összesen:	2 965,00	709,34	8,16	45,91	13,74	64,66	2,66	1,21		
2026. 03. 17. kedd	(00470) Gluténmentes 7-10 év	T	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		U	Csokis párna*diéta	1 105,82	264,55	5,66	12,35	7,80	29,25	15,60	0,00		
			Összesen:	2 049,41	490,29	7,22	17,43	12,03	72,04	18,10	0,35		





2026. 03. 18. szerda (00470)		Gluténmentes 7-10 év											
T	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				
	Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03				
	U Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
	Gluténmentes ostya (kg)	875,71	209,50	0,75	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20				
	Összesen:	2 454,65	587,24	5,75	19,99	5,84	94,42	3,98	2,29				
2026. 03. 19. csütörtök (00470)		Gluténmentes 7-10 év											
T	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28				
	Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03				
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00				
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				
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78				
Összesen:	2 460,82	588,72	5,56	29,80	12,90	67,75	2,58	2,09					
2026. 03. 20. péntek (00470)		Gluténmentes 7-10 év											
T	Tojáskrém I*	210,92	50,46	2,77	3,97	1,04	0,43	0,12	0,42				
	Zsemle korpás 60g	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07				
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00				
U	Krémtúró vanilliás 90g	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	16,09	0,04				
Összesen:	1 100,76	257,47	14,74	13,06	5,82	20,62	16,21	0,53					





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

