



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	(00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	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		
			Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40		
		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		
			Mediterrán párna*diéta	927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73		
			Összesen:	3 527,76	843,97	16,94	51,02	15,11	63,28	4,96	1,53		
2026. 03. 17. kedd	(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		
			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:	2 173,27	519,92	12,72	19,38	12,40	63,19	17,60	0,72		





2026. 03. 18. szerda		Tej-tojás-gluténmentes 7-14 (00539)										
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			
	Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40			
	U Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
	Puffasztott rizs	806,74	193,00	4,10	1,05	0,25	41,20	0,90	0,00			
	Összesen:	2 509,54	600,37	14,60	18,69	4,78	85,07	3,13	1,46			
2026. 03. 19. csütörtök		Tej-tojás-gluténmentes 7-14 (00539)										
T	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28			
	Mediterrán párna*diéta	927,96	222,00	3,70	5,50	1,60	31,00	2,80	0,73			
	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			
	Magvas szendvicsalap*diéta	844,36	202,00	6,50	2,20	0,40	32,00	2,00	0,40			
	Összesen:	3 023,58	723,35	14,34	34,91	14,27	66,37	4,88	2,41			





2026. 03. 20. péntek	(00539) Tej-tojás-gluténmentes 7-14	T	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66		
			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		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Összesen:	2 055,58	485,89	11,95	29,43	14,61	39,04	5,58	1,37		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

