



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	(00706) Tej-glutén-om.-citr.-marham 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Soproni felvágott	209,92	50,22	2,06	4,62	1,72	0,05	0,00	0,00		
			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		
		U	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		
			Összesen:	2 421,57	579,31	6,08	32,42	9,49	65,06	10,43	1,64		
2026. 03. 17. kedd	(00706) Tej-glutén-om.-citr.-marham 4-6 év	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28		
			Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	16,13	0,01		
			Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
			Összesen:	1 797,12	429,92	2,88	5,26	4,25	91,45	28,34	0,51		





2026. 03. 18. szerda (00706)		Tej-glutén-om.-citr.-marham 4-6 év										
T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 		
	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			
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96			
	Összesen:	2 046,43	489,57	4,81	15,14	4,44	82,20	11,37	1,84			
2026. 03. 19. csütörtök (00706)		Tej-glutén-om.-citr.-marham 4-6 év										
T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 		
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44			
	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			
U	Szendvicskrém, vegán (diétás)	204,82	49,00	0,20	4,80	4,20	1,28	0,00	0,28	 		
	Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03			





2026. 03. 20. péntek	2026. 03. 19 (00706) Tej-glutén-om.-citr.-marham 4-6 év	U	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			Összesen:	1 930,20	461,76	4,79	18,92	8,01	67,11	10,53	1,81		
		T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
			Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44	  	
			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		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	3,11	0,11		
			Összesen:	1 846,35	437,78	5,86	26,04	14,29	47,08	13,38	0,86		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

