



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

| Diéta  | Étlap tétel                          | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2025. 03. 24.<br>hétfő<br>(00470)<br>Gluténmentes 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   |            |          |
|  | EUROFOOD baromfikrém csirkemáj       | 105,13       | 25,15          | 1,68        | 1,64     | 0,49           | 0,82           | 0,00      | 0,12   |            |          |
|  | 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> Gluténmentes ostya (kg)     | 700,57       | 167,60         | 0,60        | 3,44     | 1,34           | 33,36          | 1,00      | 0,96   |            |          |
|  | Gyümölcslé 0,2- es 100%              | 192,28       | 46,00          | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 11,00          | 10,00     | 0,00   |            |          |
|  | Összesen:                            | 1 811,63     | 429,48         | 3,03        | 7,50     | 2,43           | 87,42          | 28,98     | 1,86   |            |          |
| 2025. 03. 25.<br>kedd<br>(00470)<br>Gluténmentes 4-6 év  | <b>T</b> Kakaó 0,2l (Pöttyös)        | 538,44       | 128,81         | 7,00        | 1,00     | 0,54           | 22,80          | 22,80     | 0,23   |            |          |
|  | 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   |            |          |
|  | 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   |            |          |
|  | <b>U</b> 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:                            | 2 468,80     | 590,61         | 11,15       | 17,66    | 5,49           | 95,76          | 40,99     | 1,65   |            |          |





| 2025. 03. 26.<br>szerda<br>(00470)<br>Gluténmentes 4-6 év |  |                                |                 |        |        |       |       |       |       |      |      |  |  |
|---|--|--------------------------------|-----------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|--|
| T   | Citromos tea ovi   | 308,21                         | 73,73           | 0,09   | 0,02   | 0,00  | 18,11 | 17,98 | 0,00  |      |      |  |  |
|   | Téliszalámi  | 324,16                         | 77,55           | 3,45   | 7,05   | 2,85  | 0,08  | 0,00  | 0,68  |      |      |  |  |
|   | Liga margarin tejmentes 20% zs                               | 398,41                         | 95,31           | 0,03   | 10,50  | 2,85  | 0,06  | 0,06  | 0,15  |      |      |  |  |
|   | Kenyér gluténmentes  | 290,93                         | 69,60           | 0,24   | 0,68   | 0,20  | 15,60 | 0,00  | 0,52  |      |      |  |  |
|   | U  | Szendicskrém, vegán (diétás)   | 204,82          | 49,00  | 0,20   | 4,80  | 4,20  | 1,28  | 0,00  | 0,28 |      |  |  |
|   |  | Kenyér gluténmentes            | 290,93          | 69,60  | 0,24   | 0,68  | 0,20  | 15,60 | 0,00  | 0,52 |      |  |  |
|   |  | Karalábé                       | 32,08           | 7,68   | 0,42   | 0,04  | 0,00  | 1,38  | 0,00  | 0,03 |      |  |  |
| Összesen:   |  | 1 849,54                       | 442,47          | 4,67   | 23,77  | 10,30 | 52,11 | 18,04 | 2,18  |      |      |  |  |
| T   | 2025. 03. 27.<br>csütörtök<br>(00470)<br>Gluténmentes 4-6 év | Kakaó 0,2l (Pöttyös)           | 538,44          | 128,81 | 7,00   | 1,00  | 0,54  | 22,80 | 22,80 | 0,23 |      |  |  |
|   |  | 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 |      |  |  |
|   |  | Kenyér gluténmentes            | 290,93          | 69,60  | 0,24   | 0,68  | 0,20  | 15,60 | 0,00  | 0,52 |      |  |  |
|   |  | Paradicsom                     | 18,31           | 4,38   | 0,20   | 0,04  | 0,01  | 0,80  | 0,00  | 0,00 |      |  |  |
|   |  | U                              | Kókuszgurt 120g | 520,00 | 124,40 | 1,45  | 11,64 | 9,93  | 5,28  | 3,11 | 0,11 |  |  |
|   | Összesen:  |                                | 1 962,55        | 469,50 | 10,92  | 28,08 | 14,97 | 44,98 | 26,07 | 1,41 |      |  |  |





|   |           |                                |          |        |      |       |      |       |       |      |  |  |
|---|-----------|--------------------------------|----------|--------|------|-------|------|-------|-------|------|--|--|
| 2025. 03. 28.<br>péntek<br>(00470)<br>Gluténmentes 4-6 év | T         | Citromos tea ovi               | 308,21   | 73,73  | 0,09 | 0,02  | 0,00 | 18,11 | 17,98 | 0,00 |  |  |
|   |           | Harcapástétom 130g             | 272,02   | 65,08  | 0,00 | 5,93  | 0,80 | 1,15  | 0,05  | 0,29 |  |  |
|   |           | 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         | Paprikás szalámi               | 357,39   | 85,50  | 2,70 | 6,24  | 3,20 | 0,15  | 0,00  | 0,60 |  |  |
|   |           | 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: |                                | 2 411,32 | 576,86 | 4,24 | 25,25 | 7,47 | 76,02 | 20,09 | 1,86 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

