









Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2026. 03. 23. 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 | | |
| | EUROFOOD baromfifrém csirkemáj | 210,25 | 50,30 | 3,37 | 3,28 | 0,98 | 1,64 | 0,00 | 0,24 | | |
| | 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 | | |
| | U Gluténmentes ostya (kg) | 700,57 | 167,60 | 0,60 | 3,44 | 1,34 | 33,36 | 1,00 | 0,96 | | |
| | Gyümölcsle 0,2- es 100% | 192,28 | 46,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 10,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 1 761,45 | 417,48 | 5,37 | 9,16 | 2,93 | 78,37 | 19,21 | 2,11 | | |
| 2026. 03. 24. kedd (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 | | |
| | 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 | | |
| | Glutén mentes kenyér | 576,40 | 137,89 | 0,80 | 0,20 | 0,02 | 32,68 | 2,00 | 0,03 | | |
| | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| | 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: | 2 198,28 | 525,89 | 4,73 | 15,58 | 4,62 | 90,18 | 28,40 | 0,36 | | | |





| 2026. 03. 25. szerda (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 |   | | | |
| | 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 | | | | |
| | 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 | | | |
| | | Jégcsap retek | 12,18 | 2,91 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 0,44 | 0,00 | 0,03 | | | |
| Összesen: | | 2 106,74 | 503,99 | 5,83 | 23,75 | 9,48 | 65,99 | 10,27 | 2,01 | | | | |
| 2026. 03. 26. csütörtök (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 | | | | |
| | Bagett gluténmentes 60g | 489,06 | 117,00 | 0,42 | 2,34 | 0,60 | 23,53 | 0,00 | 0,78 | | | | |
| | 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: | | 1 775,15 | 424,67 | 4,84 | 28,78 | 14,84 | 38,35 | 11,48 | 1,57 | | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|-----------------------------------|----------|--------|------|-------|------|-------|-------|------|--|--|
| 2026. 03. 27. péntek (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 | | |
| | | 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 | | |
| | | Glutén mentes kenyér | 576,40 | 137,89 | 0,80 | 0,20 | 0,02 | 32,68 | 2,00 | 0,03 | | |
| | | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| | U | Sós perec*diétás | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | Összesen: | 1 381,66 | 330,53 | 1,87 | 15,36 | 6,08 | 45,52 | 10,27 | 0,72 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

