



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 13. hétfő (00470) Gluténmentes 4-6 év	T Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	210,25	50,30	3,37	3,28	0,98	1,64	0,00	0,24	 	
	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 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	0,00	0,15		
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
Összesen:	1 787,90	427,72	6,59	17,42	4,86	60,60	18,08	2,25			
2025. 01. 14. kedd (00470) Gluténmentes 4-6 év	T Gyümölcslé 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
	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	0,00	0,15		
	Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	U Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11		
Összesen:	1 753,28	419,44	5,62	24,24	13,31	44,47	2,13	1,23			





2025. 01. 15. szerda (00470) Gluténmentes 4-6 év												
T	Kókusztej	1 648,00	0,00	4,04	42,66	37,83	5,62	0,00	0,07			
	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15			
	Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52			
	U	Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
		Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
Összesen:		3 930,52	546,05	9,44	76,08	48,13	61,17	16,30	2,57			
2025. 01. 16. csütörtök (00470) Gluténmentes 4-6 év												
T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00			
	Tojáskrém O*T.M.	424,31	101,51	1,51	10,41	2,80	0,32	0,00	0,47			
	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32			
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00			
Összesen:		2 111,66	505,18	11,48	13,01	3,24	82,73	18,66	0,81			





2025. 01. 17. péntek (00470) Gluténmentes 4-6 év	T	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	12,20	0,23	 	
		Paprikás szalámi	357,39	85,50	2,70	6,24	3,20	0,15	0,08	0,60		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
		Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
		TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	U	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
	Összesen:		3 125,80	743,87	23,92	20,59	7,07	107,91	13,16	1,70		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

