



Tételes étlap 2024.01.08. - 2024.01.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 08. hétfő (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Gulyásleves O*	683,12	163,43	6,80	10,12	2,89	10,87	0,00	0,50		
	Tejberizs O* T.M.	1 289,67	308,53	4,63	4,71	1,40	61,53	25,97	0,03		
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,56	0,65	0,38	17,30	16,98	0,00		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	U Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
	Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16		
	Összesen:	4 816,28	1 152,21	25,39	45,45	13,47	157,89	61,45	2,11		





2024. 01. 09. kedd (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év												
2024. 01. 10. szerda (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
		Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,00	0,15	
		Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,00	0,43	
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,00	0,01	
	E	Zöldségleves O*G.M.	293,46	70,21	1,81	3,16	0,34	8,39	0,00	0,84		
		Kakukkfűves Csirkemell ovi*TM	744,04	178,00	24,72	8,44	1,10	0,61	0,00	1,07		
		Zöldborsófőzelék O*G.T.M.	872,83	208,81	11,14	4,65	0,47	30,04	2,20	0,62		
		Abonett gluténmentes	430,75	103,05	5,50	0,71	0,09	18,55	0,00	0,32		
	U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
		Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43		
	Összesen:		4 479,44	1 071,64	58,24	29,38	5,09	141,69	33,76	3,88		
	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
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			
Abonett gluténmentes		574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43			
E		Zöldbableves ovi*tojás	247,28	59,16	2,16	2,13	0,21	7,63	0,00	1,18		
		Sült hal ovi	763,59	182,68	17,18	9,14	1,49	7,78	0,00	0,90		





2024. 01. 10. szerda (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év		E	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80	
		U	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
			Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44	
			Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16	
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
			Összesen:	4 489,95	1 074,15	45,18	47,77	11,74	114,52	0,64	5,07	
2024. 01. 11. csütörtök (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év		T	Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27	
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
			Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	
		E	Húsleves ovi*tojás	279,14	66,78	3,08	2,69	0,87	7,31	0,00	1,24	
			Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17	
			Meggymártás O*G. T.M.	655,36	156,78	1,82	0,81	0,02	33,68	9,99	0,02	
			Abonett gluténmentes	430,75	103,05	5,50	0,71	0,09	18,55	0,00	0,32	
		U	Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68	
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
			Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	





2024. 01. 11	00470	U	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	4 710,96	1 123,10	56,13	43,84	13,75	124,03	13,15	4,38	
2024. 01. 12. péntek	(00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27	
			Harcspástétom 130g	362,70	86,77	0,00	7,90	1,07	1,53	0,06	0,39	
			Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16	
			Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
		E	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
			Natúr sertéskaraj O* G.M.	698,41	167,08	13,02	10,47	2,38	5,01	0,00	1,11	
			Hagymás tört burgonya ovi	862,38	206,31	4,62	4,08	0,47	36,83	0,00	0,81	
			Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51	
		U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	
	Összesen:	4 451,78	1 065,02	36,62	32,10	6,87	153,54	28,69	3,68			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietaikus

.....
Gazdaságvezető

