



## Tételes étlap 2024.01.15. - 2024.01.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 01. 15. 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		
	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Abonett gluténmentes	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	E Legényfogó leves O* G.T.M.	439,82	105,22	7,48	4,80	1,04	7,85	0,48	0,89		
	Diós tészta ovi*tojás	1 657,03	396,42	5,15	16,03	3,44	57,42	10,99	0,20		
	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		
	Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16		
	Összesen:	3 928,94	939,94	26,03	33,83	7,83	131,45	29,99	2,49		
2024. 01. 16. kedd (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T Gyümölcsle 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		
	Abonett gluténmentes	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E Tárkonyos zöldség leves O*T.M.	291,39	69,71	1,33	3,91	0,45	7,13	0,40	1,23		





2024. 01. 16. kedd (00470)		Tojás-gluténmentes 4-6 év									
E	Majorannás pulyka apróhús O*	664,45	158,96	12,51	11,30	2,51	1,60	0,00	0,69		
	Lencsefőzelék O* G.T.M.	1 310,51	313,52	17,69	5,02	0,44	49,03	2,00	0,80		
	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	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53		
Összesen:		5 349,68	1 279,83	59,40	35,22	6,97	177,85	16,24	4,71		
2024. 01. 17. szerda (00470)		Tojás-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		
	Abonett gluténmentes	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53		
E	Kertészleves O* G.M.	305,60	73,11	2,46	3,17	0,34	8,49	0,00	0,65		
	Tarhonyáshús O* tojás	1 447,67	346,33	13,66	11,77	2,51	46,01	0,00	1,68		
	Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53		
U	Méz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00		
	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:		5 920,92	1 022,22	36,39	90,00	50,45	120,88	12,69	4,82		





2024. 01. 18.  
csütörtök

(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		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Abonett gluténmentes	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	E	Paradicsom leves ovi* to	416,98	99,76	1,97	3,16	0,34	15,69	4,00	0,90	
		Reszelt csirkemáj ovi	767,63	183,64	16,61	10,52	2,01	5,39	0,00	0,74	
		Petrezselymes burg. mir. O*	130,87	31,31	0,08	3,35	0,38	0,18	0,00	0,89	
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
	U	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80	
		Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
		Abonett gluténmentes	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53	
	Összesen:		4 717,66	1 128,63	45,25	52,61	13,98	110,53	22,16	5,28	





2024. 01. 19.

péntek

(00470)

Tojás-gluténmentes 4-6 év

T	Épres rizstej TM*	349,30	83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00		
	Harcapástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29		
	Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16		
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Zöldségleves O*G.M.	293,46	70,21	1,81	3,16	0,34	8,39	0,00	0,84	
		Édes-savanyú csomlócsíkok O*T	555,18	132,82	15,24	5,33	0,68	5,65	2,23	0,69	
		Párolt rizs ovi*diéta	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,80	
	U	Zala szeletelt 100 g	218,70	52,32	3,12	4,32	1,78	0,26	0,12	0,53	
		Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Abonett gluténmentes	717,91	171,75	9,17	1,18	0,15	30,91	0,00	0,53	
Összesen:		4 351,00	1 040,92	36,82	42,34	8,58	124,76	10,83	4,04		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

