



Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	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. 01. 20. 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		
		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	0,00	0,15		
		Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
	U	EUROFOOD baromfifkrém 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		
		Összesen:	1 893,32	452,94	6,15	21,04	6,07	59,38	18,08	2,09		
2025. 01. 21. kedd (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		
		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	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
		Összesen:	2 366,04	566,03	10,67	20,80	7,40	79,14	28,48	2,28		





2025. 01. 22. szerda (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		
		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		
		Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
	U	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
		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		
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	Összesen:	2 165,80	518,12	5,85	28,26	8,21	59,65	18,18	2,60			
2025. 01. 23. csütörtök (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		
		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		
		Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	U	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		Összesen:	2 798,44	669,47	18,87	20,72	6,68	99,18	12,72	1,99		





2025. 01. 24. péntek (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		
		Harcapástétom 130g	453,37	108,46	0,00	9,88	1,33	1,92	0,08	0,49		
		Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11		
		Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00		
	Összesen:		2 230,08	533,50	5,30	23,08	11,66	74,31	20,17	1,15		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

