



Tételes étlap 2024.03.18. - 2024.03.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 03. 18. hétfő (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	<b>T</b> Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Harcspástétom 130g	217,62	52,06	0,00	4,74	0,64	0,92	0,04	0,23		
	Abonett 100g	574,33	0,00	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43		
	<b>E</b> Frankfurti leves ovi* G.T.M.	619,21	148,14	6,30	9,11	2,65	9,96	0,00	1,13		
	Darás metélt Ovi* G.T.M.	1 682,13	402,42	3,46	4,91	0,51	85,60	22,45	0,42		
	Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	9,35	0,00		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	<b>U</b> Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
	Összesen:	4 743,45	997,39	22,71	37,00	9,82	174,26	49,92	3,74		





2024. 03. 19. kedd (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év												
2024. 03. 19. kedd (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		
		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		
		Puffasztott rizs	639,36	152,96	2,80	0,36	0,13	35,11	0,00	0,01		
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	E	Csontleves ovi*tojásm.	171,62	41,06	1,69	1,05	0,14	6,21	0,00	0,85		
		Sertés pörkölt O*	816,77	195,40	10,12	16,03	5,00	2,42	0,00	0,89		
		Szárzababfőzelék O*G.T.M.	1 060,47	253,70	13,81	4,39	0,54	39,45	0,00	1,00		
		Abonett 100g	430,75	0,00	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 100g		574,33	0,00	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43			
Összesen:		4 867,60	924,05	44,30	37,62	10,35	161,43	31,66	4,13			
2024. 03. 20. szerda (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T	Tejeskávét ovi T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	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	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	E	Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
		Zöldborsóleves O* G.T.M.	339,66	81,26	2,45	3,97	0,44	8,78	0,00	1,27		
		Borsos tokány O* G.M.	724,44	173,31	12,92	11,35	2,52	4,65	0,00	1,16		





2024. 03. 20. szerda (00470)		Tojás-gluténmentes										
E	Tészta köret Farfalle O*G.M.	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,49			
	Káposztasaláta ovi	177,90	42,56	1,33	0,17	0,02	8,65	4,00	0,33			
	U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Abonett 100g	574,33	0,00	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43		
	Összesen:		4 151,91	855,87	28,07	33,44	7,20	143,82	33,29	4,70		
2024. 03. 21. csütörtök (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			
	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 100g	574,33	0,00	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
E	Rántott leves O*tojásm.	214,48	49,54	0,53	3,90	0,44	3,53	0,00	0,89			
	Tavaszi rizseshús (pulyka)O*TM	1 486,73	355,68	18,07	11,55	2,55	44,34	0,00	1,36			
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,96			
Összesen:		5 258,97	724,70	33,44	73,99	45,36	120,30	1,10	4,43			





2024. 03. 22.

péntek

(00470)  
Tojás-gluténmentes 4-6 év

T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,65	2,99	0,88	26,30	17,98	0,01		
	Paprikás szalámi	476,52	114,00	3,60	8,32	4,26	0,20	0,10	0,80		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E	Ribizke leves O*GTM	354,69	84,85	0,49	0,16	0,00	19,23	7,99	0,02	
		Natúr Csirkemell ovi tojás	669,71	160,22	18,24	7,27	0,91	5,28	0,00	0,92	
		Burgonyapüré Karfiolos O*T.M.	650,92	155,72	4,22	2,87	0,71	27,57	0,00	0,47	
	U	Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
		Abonett 100g	574,33	0,00	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	
Összesen:		4 577,14	953,68	42,94	30,72	9,01	150,97	26,82	3,53		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

