



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 13. hétfő (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	<b>T</b> Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	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		
	Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
	<b>E</b> Palócleves mir O*G.T.M.	644,19	154,11	9,66	7,75	1,70	10,79	0,02	1,25		
	Tejberizs O* G.TM.	1 420,34	339,79	3,76	3,60	0,67	72,68	32,97	0,03		
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,63	0,45	0,20	17,26	17,00	0,07		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	<b>U</b> 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	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
	Összesen:	4 763,93	1 139,68	25,68	39,38	10,41	166,64	68,61	3,50		





2024. 05. 14. kedd (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év												
2024. 05. 14. kedd (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
		EUROFOUD májkrém sertés 50 gr	689,70	165,00	4,45	16,10	6,10	0,60	0,00	0,75		
		Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
		Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
	E	Zöldségleves O*G.M.	295,34	70,65	1,45	3,12	0,34	8,62	0,02	0,84		
		Sertés pörkölt O*	816,84	195,42	10,67	16,36	5,00	2,45	0,23	1,07		
		Tökfőzelék O* G.T.M.	440,03	59,73	1,80	3,13	0,35	16,52	0,84	0,83		
		Abonett 100g	433,88	103,80	4,50	0,99	0,18	18,00	0,33	0,24		
	U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
		Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
Összesen:		4 327,06	989,64	29,49	43,38	12,81	128,02	33,42	4,84			
2024. 05. 15. szerda (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T	Kakaó ovi T.M.	582,50	139,35	1,77	2,66	0,58	26,23	18,02	0,12		
		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		
	E	Fahéjas Szilvaleves O* G.T.M.	411,30	98,40	1,09	0,04	0,00	22,63	10,02	0,20		
		Brokkoli-srúpás csirkeraguOGTM	621,48	148,68	14,77	8,22	2,04	3,70	0,06	1,56		
		Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80		
	U	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		





2024. 05. 15. szerda											
(00470) Tojás-tejmentes 1											
<b>U</b>	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		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	Összesen:	4 482,22	1 072,30	31,07	34,34	8,12	155,90	44,84	4,08		
2024. 05. 16. csütörtök											
(00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év											
<b>T</b>	Rizstej	349,30	83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00		
	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	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00		
<b>E</b>	Zöldborsóleves O* G.T.M.	341,54	81,71	2,10	3,94	0,44	9,01	0,02	1,26		
	Fűszeres cs.melcsíkok O* T.M.	543,83	130,10	15,30	6,37	0,80	2,72	0,00	0,90		
	Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,80	0,75		
	Sárgarépás saláta O*	152,52	36,49	0,61	0,10	0,02	8,01	3,84	0,30		
<b>U</b>	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		
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	Összesen:	4 652,68	1 113,07	36,23	46,40	11,39	133,43	15,41	4,51		





2024. 05. 17. péntek	Tojás-gluténmentes 4-6 év (00470)	<b>T</b>	Tejeskávés 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	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		
			Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
		<b>E</b>	Gyümölcsle 100%-os	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
			Borsos tokány O* G.M.	723,90	173,18	12,94	11,34	2,51	4,58	0,01	1,16		
			Tészta köret orsó ovi*tojás	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,00		
		<b>U</b>	Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11		
			<b>Összesen:</b>	<b>3 878,81</b>	<b>927,93</b>	<b>19,90</b>	<b>43,87</b>	<b>17,49</b>	<b>112,93</b>	<b>14,97</b>	<b>2,38</b>		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

