



Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2024. 10. 14. 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 | | |
| | 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 | | |
| | Zsemle | 726,82 | 173,88 | 6,25 | 0,81 | 0,23 | 34,27 | 0,75 | 0,77 | | |
| | Kaliforniai paprika | 25,80 | 6,17 | 0,20 | 0,06 | 0,01 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | | |
| | U Gluténmentes ostya (kg) | 700,57 | 167,60 | 0,60 | 3,44 | 1,34 | 33,36 | 1,00 | 0,96 | | |
| | Gyümölcsle 0,2-es 50% | 426,72 | 102,09 | 0,54 | 0,00 | 0,00 | 25,40 | 0,00 | 0,00 | | |
| Összesen: | 2 659,26 | 636,18 | 9,95 | 15,39 | 4,65 | 113,27 | 19,83 | 2,44 | | | |
| 2024. 10. 15. 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 | | |
| | 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 | | |
| | Glutén mentes kenyér | 576,40 | 137,89 | 0,80 | 0,20 | 0,02 | 32,68 | 2,00 | 0,03 | | |
| | U Harcsapástétom 130g | 181,35 | 43,39 | 0,00 | 3,95 | 0,53 | 0,77 | 0,03 | 0,20 | | |
| | Abonett 100g | 578,51 | 138,40 | 6,00 | 1,32 | 0,24 | 24,00 | 0,44 | 0,32 | | |
| | Retek - piros | 1,22 | 0,29 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | | |
| Összesen: | 2 456,58 | 587,69 | 16,45 | 20,57 | 5,66 | 80,57 | 14,77 | 1,37 | | | |





| 2024. 10. 16. szerda (00470) Gluténmentes 4-6 év | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|----------|--------|------|-------|------|-------|-------|------|--|--|--|
| T | Tej 2dl ovi | 403,79 | 96,60 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | | |
| | Méz | 273,50 | 65,43 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 16,20 | 0,00 | | | |
| | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | | | |
| | Zsemle gluténmentes | 489,06 | 117,00 | 0,42 | 2,34 | 0,60 | 23,50 | 0,00 | 0,78 | | | |
| | U 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 | | | |
| Összesen: | | 2 450,56 | 586,25 | 9,60 | 31,24 | 9,57 | 66,46 | 16,30 | 2,27 | | | |
| T | Kakaó 0,2l (Pöttyös) | 538,44 | 128,81 | 7,00 | 1,00 | 0,54 | 22,80 | 12,20 | 0,23 | | | |
| | Főtt tojás ovi* | 110,48 | 26,43 | 2,16 | 1,92 | 0,50 | 0,10 | 0,00 | 0,06 | | | |
| | Liga margarin tejmentes 20% zs | 398,41 | 95,31 | 0,03 | 10,50 | 2,85 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | | | |
| | Zsemle gluténmentes | 489,06 | 117,00 | 0,42 | 2,34 | 0,60 | 23,50 | 0,00 | 0,78 | | | |
| | Kaliforniai paprika | 25,80 | 6,17 | 0,20 | 0,06 | 0,01 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | 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 | | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------|---|--------------------------------|--------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|--|
| 2024. 10. 17 | (00470) | U | Kenyér gluténmentes | 290,93 | 69,60 | 0,24 | 0,68 | 0,20 | 15,60 | 0,00 | 0,52 | | |
| | | | Összesen: | 2 575,69 | 616,18 | 13,53 | 34,05 | 10,40 | 63,41 | 12,28 | 2,57 | | |
| 2024. 10. 18. péntek | (00470) | T | 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 | | |
| | | | Karalábé | 32,08 | 7,68 | 0,42 | 0,04 | 0,00 | 1,38 | 0,00 | 0,03 | | |
| | | | U | Kókuszgurt (málnás) 120g | 520,00 | 124,40 | 1,45 | 11,64 | 9,93 | 5,28 | 1,87 | 0,11 | |
| | | | Összesen: | 1 731,88 | 414,32 | 4,83 | 26,48 | 14,46 | 40,65 | 19,95 | 1,25 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

