



Tételes étlap 2023.11.06. - 2023.11.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 11. 06. hétfeje (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			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15			
	Bagett gluténmentes	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			
	E Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
	Bolognai Spagetti O*G.T.M.	1 517,76	363,10	14,46	11,93	2,51	49,04	0,00	1,58			
	Tészta köret spagetti O G.M	855,55	204,68	0,96	2,74	0,26	43,80	0,00	0,29			
	Kiwi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01			
	U Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01			
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43			
	Összesen:		5 123,65	1 225,76	25,12	29,13	6,35	213,31	31,56	3,25		






















2023. 11. 07.

kedd

(00470)

Tojás-gluténmentes 4-6 év

T	Tejeskávés ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27	 		
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52	   		
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15			
	Knuspi ropogós kenyér 75g	506,30	121,13	3,68	0,38	0,00	24,90	0,00	0,00			
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06			
	E	Rántott leves O*tojás m.	214,48	49,54	0,53	3,90	0,44	3,53	0,00	0,89		
		Rozmaringos p.aprópecs. O*TM	638,08	152,65	12,31	11,27	2,51	0,30	0,00	0,59		
		Zöldborsófőzelék O*G.T.M.	872,83	208,81	11,14	4,65	0,47	30,04	2,20	0,62		
		Abonett gluténmentes	430,75	103,05	5,50	0,71	0,09	18,55	0,00	0,32	  	
	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		
		Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16	 	
	Összesen:		4 519,95	1 079,55	48,26	49,41	12,49	108,63	5,82	4,17		





2023. 11. 08. szerda											
Tojás-gluténmentes 4-6 év (00470)											
T	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Harcapástétom 130g	217,62	52,06	0,00	4,74	0,64	0,92	0,04	0,23		
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
E	Kertészleves O* tojás	278,12	66,54	1,74	3,07	0,34	7,76	0,00	0,83		
	Tábornok csirkéje O*G.T.M	735,77	159,59	16,90	4,51	0,44	16,75	8,10	2,87		
	Petrezselymes rizsköret O*	1 119,30	267,78	4,89	6,68	0,77	46,70	0,00	0,80		
U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Knuspi ropogós kenyér 75g	506,30	121,13	3,68	0,38	0,00	24,90	0,00	0,00		
	Összesen:	3 896,08	915,66	35,26	20,76	2,31	147,31	26,12	5,20		
2023. 11. 09. csütörtök											
Tojás-gluténmentes 4-6 év (00470)											
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	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 gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43		
E	Zöldségleves O*G.M.	293,46	70,21	1,81	3,16	0,34	8,39	0,00	0,84		
	Grill csirkemell O*	702,58	168,08	29,76	4,98	0,74	0,86	0,00	0,23		
	Meggymártás O*G. T.M.	655,36	156,78	1,82	0,81	0,02	33,68	9,99	0,02		
U	Téliszalámi	432,21	103,40	4,60	9,40	3,80	0,10	0,10	0,90		





2023. 11. 09.	(00470) Tojás- allergiamentes	U	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
			Knuspi ropogós kenyér 75g	506,30	121,13	3,68	0,38	0,00	24,90	0,00	0,00		
			Összesen:	4 437,58	1 061,62	58,10	44,23	12,57	104,24	10,19	3,55		
2023. 11. 10. 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	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
			Knuspi ropogós kenyér 75g	506,30	121,13	3,68	0,38	0,00	24,90	0,00	0,00		
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Karfiol leves O* (fehér)TM	204,39	48,90	0,94	3,86	0,44	2,50	0,00	0,93		
			Sváb sertés aprópecsenye O*	1 457,50	337,73	15,38	28,56	7,88	7,09	0,00	1,27		
			Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,02		
			Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
		U	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Kenyer gluténmentes	363,66	87,00	0,30	0,85	0,25	19,50	0,00	0,65		
			Összesen:	4 901,60	1 161,68	30,01	55,88	16,60	128,91	34,28	5,27		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

