



Tételes étlap 2023.11.13. - 2023.11.19.

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. 13. 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			
	Bécsi felvágott	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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			
	<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			
	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 gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43			
	Összesen:		4 867,99	1 164,59	20,37	39,28	9,80	180,61	49,88	3,63		





2023. 11. 14. kedd (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év													
2023. 11. 15. szerda (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			
		Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01			
		Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52			
		E	Zöldségleves O*G.M.	293,46	70,21	1,81	3,16	0,34	8,39	0,00	0,84		
			Majorannás pulyka apróhús O*	664,45	158,96	12,51	11,30	2,51	1,60	0,00	0,69		
			Lencsefőzelék O* G.T.M.	1 310,51	313,52	17,69	5,02	0,44	49,03	2,00	0,80		
			Abonett gluténmentes	430,75	103,05	5,50	0,71	0,09	18,55	0,00	0,32	  	
		U	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		
			Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	  	
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Összesen:		6 252,47	1 101,55	52,15	81,23	47,58	140,20	15,66	4,44		
		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 (Ham-let)	317,68		76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16	 			
TV paprika	16,38		0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E	Zöldborsóleves cs.májjal O*GTM		523,47	125,23	9,41	5,11	0,87	10,11	0,00	0,89			





2023. 11. 15. szerda (00470) Tojás-gluténmentes												
E	Édes-savanyú csmell csíkok O*T	555,18	132,82	15,24	5,33	0,68	5,65	2,23	0,69			
	Párolt rizs ovi*diéta	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,80			
	U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43		
Összesen:		4 172,02	994,17	42,01	32,61	6,79	131,92	20,75	3,58			
2023. 11. 16. csütörtök (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év												
T	Karamellás tej O* T.M.	517,13	123,72	0,72	1,91	0,24	25,77	17,98	0,00			
	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52			
E	Gombaleves O* G.T.M.	340,22	81,39	2,64	4,92	0,56	6,50	0,00	0,83			
	Sertés pörkölt O*	816,77	195,40	10,12	16,03	5,00	2,42	0,00	0,89			
	Tökfőzelék O* G.T.M.	436,27	58,83	2,51	3,20	0,35	16,05	0,80	0,84			
	Abonett gluténmentes	430,75	103,05	5,50	0,71	0,09	18,55	0,00	0,32			
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			
	Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16			
	Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:		3 888,70	884,77	27,13	45,76	12,26	101,07	19,30	4,39			





2023. 11. 17.

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			
	Méz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00			
	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			
	E	Fokhagyma krémleves O*G.T.M.	220,28	52,70	0,64	2,89	0,35	5,97	0,20	0,49		
		Natúr sertéskaraj O* G.M.	698,41	167,08	13,02	10,47	2,38	5,01	0,00	1,11		
		Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,80	0,75		
		Savanyú káposzta	49,90	11,94	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53		
	U	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16		
Összesen:		4 084,77	977,21	23,03	32,16	7,67	147,51	33,57	3,72			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietaetikus

.....  
Gazdaságvezető

