



### Tételes étlap 2023.11.20. - 2023.11.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2023. 11. 20. 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		
	EUROFOUD májkrém kféle 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,50	0,00	0,00	0,00		
	Abonett gluténmentes	574,32	137,39	7,33	0,94	0,11	24,72	0,00	0,42		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	<b>E</b> Legényfogó leves O* G.T.M.	439,82	105,22	7,48	4,80	1,04	7,85	0,48	0,89		
	Tejberizs O* T.M.	1 043,39	249,62	3,52	3,41	0,64	50,91	15,98	0,03		
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,56	0,65	0,38	17,30	16,98	0,00		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	<b>U</b> Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Knuspi ropogós kenyér 75g	506,30	121,12	3,67	0,37	0,00	24,90	0,00	0,00		
	Összesen:		3 523,77	843,00	23,84	10,81	1,67	159,63	51,42	1,37	














2023. 11. 21. kedd (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			
	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
	Kenyér gluténmentes	363,66	87,00	0,30	0,85	0,25	19,50	0,00	0,65			
	E	Zöldségleves O*G.M.	293,46	70,21	1,81	3,16	0,34	8,39	0,00	0,84		
		Bácska Rizseshús O*	1 995,53	477,40	15,85	23,91	6,20	49,12	0,00	1,31		
		Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74		
	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		
		Kenyér gluténmentes	363,66	87,00	0,30	0,85	0,25	19,50	0,00	0,65		
		Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
Összesen:		5 851,69	1 005,67	27,07	89,08	50,57	128,20	21,08	5,12			
2023. 11. 22. szerda (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év												
T	Tejeskávé ovi T.M.	435,98	104,30	0,74	1,91	0,24	20,93	12,99	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			
E	Abonett gluténmentes	574,32	137,39	7,33	0,94	0,11	24,72	0,00	0,42	  		
	Zöldbableves ovi*tojás	247,28	59,16	2,16	2,13	0,21	7,63	0,00	1,18			
	Sült hal ovi	763,59	182,68	17,18	9,14	1,49	7,78	0,00	0,90			
	Burgonyapüré O* T.M.	894,81	214,07	4,51	3,81	0,89	39,54	2,80	0,75			





2023. 11. 22. szerda												
(00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év												
U	Harcsapástétom 130g	362,70	86,77	0,00	7,90	1,07	1,53	0,06	0,39			
	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			
	<b>Összesen:</b>	<b>4 083,88</b>	<b>973,08</b>	<b>36,11</b>	<b>37,65</b>	<b>7,20</b>	<b>119,09</b>	<b>16,39</b>	<b>4,51</b>			
T	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	- 0,02	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			
	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			
E	Gyümölcsleves O* G. T.M.	485,42	116,13	0,52	0,15	0,00	27,76	16,77	0,16			
	Csirke aprópecsenye O*TM	242,54	58,02	0,30	5,61	0,64	1,51	0,00	0,50			
	Tészta köret Farfalle O*G.M.	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,49			
U	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	  		
	<b>Összesen:</b>	<b>3 641,63</b>	<b>871,20</b>	<b>11,68</b>	<b>21,18</b>	<b>4,03</b>	<b>157,41</b>	<b>35,19</b>	<b>1,89</b>			





2023. 11. 24. péntek (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	<b>T</b>	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		
		Bagett gluténmentes	244,53	58,50	0,21	1,17	0,30	11,76	0,00	0,39		
	<b>E</b>	Húsleves ovi*tojás	279,14	66,78	3,08	2,69	0,87	7,31	0,00	1,24		
		Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
		Paradicsomos káposzta O*G.M.	629,32	150,55	4,16	4,49	0,50	22,80	4,00	1,07		
		Abonett gluténmentes	430,74	103,04	5,49	0,70	0,08	18,54	0,00	0,31	  	
	<b>U</b>	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16	 	
		Összesen:	4 501,79	682,72	35,96	59,29	42,01	104,92	18,02	3,43		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

