



Tételes étlap 2023.11.27. - 2023.12.03.

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. 27. 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			
	Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52			
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	E Sárgaborsó leves sertés O*GM	894,96	214,11	14,22	9,24	1,87	18,21	0,00	0,83			
	Krumplis tészta ovi*GTM	1 592,29	380,93	6,00	8,66	1,08	68,38	0,00	1,13			
	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			
	Bagett gluténmentes	244,53	58,50	0,21	1,17	0,30	11,77	0,00	0,39			
	Összesen:		4 910,81	1 170,92	30,05	57,00	16,52	133,21	18,06	4,39		





2023. 11. 28.

kedd

(00470)

Tojás-gluténmentes 4-6 év

T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	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			
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	 		
	E	Tarhonyaleves ovi*tojás	225,32	53,90	1,30	0,20	0,03	11,48	0,00	1,21		
		Kakukkfűves apróhús (pulyka)O*	538,33	128,79	12,45	8,12	2,15	1,31	0,00	1,08		
		Finomfőzelék O* G.T.M.	742,49	177,63	5,98	4,73	0,53	27,29	3,40	1,02		
		Abonett gluténmentes	430,75	103,05	5,50	0,71	0,09	18,55	0,00	0,32	 	
	U	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		
		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		
	Összesen:		4 480,59	1 071,90	49,59	43,26	11,85	119,47	3,50	5,53		





2023. 11. 29. szerda (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év												
2023. 11. 29. szerda (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		
		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		
		Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16		
		Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
	E	Paradicsom leves ovi* to	416,98	99,76	1,97	3,16	0,34	15,69	4,00	0,90		
		Csirke aprópecsenye O*TM	242,54	58,02	0,30	5,61	0,64	1,51	0,00	0,50		
		Párolt rizs ovi*diéta	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,80		
		Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00		
	U	Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01		
Knuspi ropogós kenyér 75g		506,30	121,13	3,68	0,38	0,00	24,90	0,00	0,00			
Összesen:		3 796,39	908,23	15,42	28,28	5,13	145,53	36,00	2,58			
2023. 11. 30. csütörtök (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27		
		Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15		
		Kenyer gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52		
		Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E	Zöldségleves O*G.M.	293,46	70,21	1,81	3,16	0,34	8,39	0,00	0,84		





2023. 11. 30. csütörtök (00470)		Tojás-gluténmentes 4-6 év									
E	Zöldséges combragu O*T.M.	573,32	22,52	18,34	4,81	1,11	4,91	0,00	1,29		
	Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,51		
	Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
	Összesen:	4 156,40	879,72	33,04	27,94	8,50	150,36	11,24	6,28		
U	Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
Összesen:		4 156,40	879,72	33,04	27,94	8,50	150,36	11,24	6,28		
2023. 12. 01. péntek (00470)		Tojás-gluténmentes 4-6 év									
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	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	BrokkolikréMLEVES O* diéta	133,87	32,03	1,82	0,12	0,01	5,77	0,00	0,80		
	Borsos tokány O* G.M.	724,44	173,31	12,92	11,35	2,52	4,65	0,00	1,16		
	Tészta köret orsó ovi*tojás	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,00		
	Lilakáposzta saláta *O	148,42	35,51	1,39	0,18	0,03	7,03	2,40	0,60		
U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	 	
Összesen:		3 861,15	923,72	32,84	19,57	4,83	152,58	18,60	3,84		





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

