



Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 09. hétfő (00470) Gluténmentes 4-6 év	<b>T</b> Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	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		
	Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	<b>U</b> Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
Összesen:	2 125,63	508,51	5,32	13,24	3,51	91,08	36,26	1,49			
2024. 12. 10. kedd (00470) Gluténmentes 4-6 év	<b>T</b> 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		
	Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
	<b>U</b> Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Puffasztott rizs	645,39	154,40	3,28	0,84	0,20	32,96	0,24	0,00		
Összesen:	2 414,53	577,63	13,67	14,86	4,11	95,60	14,44	0,48			
















2024. 12. 11. szerda (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			
	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			
	Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03			
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	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			
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78			
Összesen:		2 387,03	567,13	5,13	20,17	6,32	91,19	33,64	1,65			
2024. 12. 12. csütörtök (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			
	Harcspástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29			
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78			
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06			
	U Kókuszgurt (málnás) 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,11			
	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32			
	Összesen:		2 201,43	526,65	8,20	21,29	11,58	73,69	20,34	1,56		





2024. 12. 13. péntek (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				
	Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52				
	U	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15			
		Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78			
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
Összesen:		2 330,59	557,55	10,56	28,64	8,52	63,93	12,30	2,27				
2024. 12. 14. szombat (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				
	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				
	Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03				
U	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				
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78				
Összesen:		2 600,61	622,14	6,31	30,36	9,74	75,45	20,16	2,27				





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

