



Tételes étlap 2023.12.18. - 2023.12.24.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsvav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2023. 12. 18. hétfő (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 | | |
| | EUROFOUD májkrém kféle 50 gr | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Abonett gluténmentes | 574,33 | 137,40 | 7,33 | 0,94 | 0,12 | 24,73 | 0,00 | 0,43 | | |
| | TV paprika | 16,38 | 0,00 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| | E Fokhagyma krémleves O*G.T.M. | 220,28 | 52,70 | 0,64 | 2,89 | 0,35 | 5,97 | 0,20 | 0,49 | | |
| | Tarhonyáshús O* tojás | 1 447,67 | 346,33 | 13,66 | 11,77 | 2,51 | 46,01 | 0,00 | 1,68 | | |
| | Csemege uborka | 34,52 | 8,26 | 0,36 | 0,06 | 0,00 | 1,56 | 0,00 | 1,44 | | |
| | U Pulyka felvágott | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 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 | | |
| | Kenyér gluténmentes | 290,93 | 69,60 | 0,24 | 0,68 | 0,20 | 15,60 | 0,00 | 0,52 | | |
| | Összesen: | 3 381,97 | 805,17 | 25,98 | 27,48 | 6,21 | 113,48 | 18,18 | 4,71 | | |





| 2023. 12. 19. kedd (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 | | | | |
| | 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 | | | | |
| | E | Zöldborsóleves O* G.T.M. | 339,66 | 81,26 | 2,45 | 3,97 | 0,44 | 8,78 | 0,00 | 1,27 | | | |
| | | Kakukkfűves Csirkemell ovi*TM | 744,04 | 178,00 | 24,72 | 8,44 | 1,10 | 0,61 | 0,00 | 1,07 | | | |
| | | Hagymás tört burgonya ovi | 862,38 | 206,31 | 4,62 | 4,08 | 0,47 | 36,83 | 0,00 | 0,81 | | | |
| | | Céklasaláta, csemege szeletelt | 159,23 | 38,09 | 0,79 | 0,06 | 0,00 | 8,35 | 4,80 | 0,74 | | | |
| | 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 | | | |
| Puffasztott rizs (Ham-let) | | 317,68 | 76,00 | 1,68 | 0,70 | 0,12 | 15,44 | 0,44 | 0,16 | | | | |
| Összesen: | | 4 443,73 | 1 063,08 | 41,87 | 50,02 | 12,08 | 109,14 | 23,40 | 5,99 | | | | |
| 2023. 12. 20. 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 | | | |
| | | 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 | | | |
| | | Póréhagyma | 30,83 | 7,38 | 0,44 | 0,06 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | E | Gulyásleves O* | 522,09 | 124,90 | 7,85 | 5,38 | 1,20 | 10,90 | 0,00 | 0,51 | | | |





| 2023. 12. 20. szerda | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--|--|
| (00470) Tojás-gluténmentes 4 | | | | | | | | | | | |
| E | Almás rakott tészta*O GM | 1 812,39 | 433,59 | 5,25 | 8,84 | 0,98 | 81,97 | 15,58 | 0,09 | | |
| U | Mandarin | 195,98 | 46,89 | 0,70 | 0,30 | 0,00 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Abonett gluténmentes | 574,33 | 137,40 | 7,33 | 0,94 | 0,12 | 24,73 | 0,00 | 0,43 | | |
| | Összesen: | 5 472,96 | 915,07 | 25,88 | 69,36 | 43,18 | 149,94 | 15,58 | 1,77 | | |
| 2023. 12. 21. csütörtök | | | | | | | | | | | |
| (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 | | |
| | Pulykamell sonka | 90,29 | 21,60 | 2,40 | 1,00 | 0,32 | 0,52 | 0,26 | 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 | | |
| | Uborka(kígyó) | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | |
| E | Húsos bableves (pulyka) O*GTM | 1 869,93 | 447,35 | 27,40 | 12,23 | 2,26 | 56,27 | 0,00 | 1,96 | | |
| | Darás metélt Ovi* G.T.M. | 1 682,13 | 402,42 | 3,46 | 4,91 | 0,51 | 85,60 | 22,45 | 0,42 | | |
| | Barackíz | 241,66 | 57,81 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,26 | 12,46 | 0,00 | | |
| 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 | | |
| | Kenyér gluténmentes | 290,93 | 69,60 | 0,24 | 0,68 | 0,20 | 15,60 | 0,00 | 0,52 | | |
| | Összesen: | 5 788,57 | 1 384,81 | 38,22 | 44,16 | 10,59 | 206,48 | 53,69 | 4,25 | | |





2023. 12. 22.

péntek

(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 | |
| | Sonka (szeletelt, csomagolt) 100 | 76,91 | 18,40 | 2,40 | 0,80 | 0,32 | 0,40 | 0,10 | 0,50 | |
| | 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 | |
| | TV paprika | 16,38 | 0,00 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | |
| E | Csontleves ovi*tojásm. | 171,62 | 41,06 | 1,69 | 1,05 | 0,14 | 6,21 | 0,00 | 0,85 | |
| | Sült hal ovi | 763,59 | 182,68 | 17,18 | 9,14 | 1,49 | 7,78 | 0,00 | 0,90 | |
| | Petrezselymes rizsköret O* | 1 119,30 | 267,78 | 4,89 | 6,68 | 0,77 | 46,70 | 0,00 | 0,80 | |
| 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: | 5 333,88 | 877,88 | 38,14 | 72,51 | 43,72 | 123,83 | 13,68 | 4,23 | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

