



Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 02. 03. hétfő (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		
	Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
	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		
	U Sós pálcika gluténmentes	724,18	173,25	0,90	4,50	0,32	31,50	3,24	1,67		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	2 376,15	568,45	7,38	23,38	7,34	80,52	21,22	3,10		
2025. 02. 04. kedd (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		
	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		
	Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,03		
	U Harcsapástétom 130g	362,70	86,77	0,00	7,90	1,07	1,53	0,06	0,39		
	Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
	Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
Összesen:	2 447,57	585,53	10,69	22,52	5,30	81,80	14,36	2,15			





2025. 02. 05. szerda (00470)	Gluténmentes 4-6 év	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,00	0,15		
			Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,00	0,03		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00		
		U	Gluténmentes ostya (kg)	700,57	167,60	0,60	3,44	1,34	33,36	1,00	0,00	0,96		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	2 293,46	548,67	9,13	17,48	5,85	87,30	3,00	0,00	1,41		
2025. 02. 06. 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			
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40			
			Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,00	0,15		
			Glutén mentes kenyér	576,40	137,89	0,80	0,20	0,02	32,68	2,00	0,00	0,03		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
		U	Kókuszgurt 120g	520,00	124,40	1,45	11,64	9,93	5,28	1,87	0,00	0,11		
			Összesen:	2 015,86	478,33	4,61	26,64	14,24	57,17	21,95	0,00	0,69		





2025. 02. 07. 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	 	
			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		
			Bagett gluténmentes 60g	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		U	Abonett 100g	578,51	138,40	6,00	1,32	0,24	24,00	0,44	0,32		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
			Összesen:	2 313,81	553,53	16,41	17,34	4,74	80,20	12,64	1,55		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

