



GLUTÉN- ÉS TEJMENTES



Tételes étlap 2022.08.01. - 2022.08.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
8/1/2022 hétfő	(00155) GTM 4-6 év	T	Gyümölcsle 100% 0,2l-es	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
			Szalámis szendvics zöldséggel	1 516.65	362.83	11.10	21.83	7.17	30.05	1.79	1.91			
		E	Frankfurti leves	806.71	192.99	7.46	14.07	3.82	8.83	0.02	2.00	9,(10)		
			Szilvás gombóc	1 642.89	393.04	3.40	14.58	2.93	60.79	5.45	4.04			
			Fahéjas szórat	0.98	0.23	0.00	0.00	0.00	0.06	0.04	0.00			
		U	Gyümölcspüre	225.72	54.00	0.40	0.40	0.04	11.20	10.80	0.00			
			Puffasztott rizs	105.67	25.28	0.46	0.06	0.02	5.79	0.00	0.00			
	Összesen:	4 787.44	1 145.31	22.96	50.94	13.98	144.72	18.10	7.96					
8/2/2022 kedd	(00155) GTM 4-6 év	T	Gyümölcsle 100% 0,2l-es	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
			Sonkás szendvics zöldséggel	1 004.46	240.30	8.67	8.84	2.15	31.22	1.79	1.65			
		E	Zöldségleves	384.31	91.94	1.30	4.84	0.55	10.54	0.00	3.09	9		
			Sertés pörkölt	1 054.24	252.21	21.97	15.73	3.74	5.35	0.00	0.43			
			Tészta köret	1 700.58	406.84	4.00	8.50	0.91	77.00	5.00	0.20			
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	2.40	10		
		U	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01			
			Abonett gluténmentes	287.16	68.70	3.66	0.48	0.06	12.36	0.00	0.22			
	Összesen:	5 093.44	1 218.53	40.66	38.81	7.41	172.67	6.79	8.01					
8/3/2022 szerda	(00155) GTM 4-6 év	T	Limonádé	44.89	10.74	0.02	0.01	0.00	2.46	2.00	0.02			
			Tavaszi felvágott	35.32	8.45	0.50	0.65	0.26	0.15	0.05	0.11			
			Margarin Light	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
			Gluténmentes zsemle	1 111.88	266.00	3.00	4.40	1.70	52.00	2.30	1.70			
			Uborka(kígyó)	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02			
		E	Magyaros burgonyaleves	698.39	167.08	2.60	6.79	0.78	23.33	0.00	1.26	9		
			Panírozott halrúd	852.72	204.00	13.00	9.10	0.80	17.00	0.00	0.96	4		
			Zöldséges rizs	1 669.58	399.42	11.13	0.71	0.13	86.99	0.00	0.38			

1:Glutén,2:Rák,3:Tojás,4:Hal,5:Földimogyoró,6:Szója,7:Tejtermék,laktóz,8:Diófélék,9:Zeller,10:Mustár,11:Szezám,12:Kéndioxid,szulfít,13:Csillagfürt,14:Puhatestűek,15:Mesterséges édesítőszer,16:Édesgyökér

GLUTÉN- ÉS TEJMENTES

3/3/2022	csütörtök (00155) GTM 4-	U	Gyümölcspüre	225.72	54.00	0.40	0.40	0.04	11.20	10.80	0.00		
			Gluténmentes keksz	79.59	19.04	0.26	0.78	0.30	2.68	0.99	0.02		
			Összesen:	4 835.66	1 156.86	31.42	25.34	4.68	196.67	16.14	4.60		
8/4/2022	csütörtök (00155) GTM 4-6 év	T	Alpro banános ital	1 488.06	356.00	27.50	19.10	2.14	18.10	0.00	0.30	6	
			meggyes táska (mentes)	934.63	223.59	4.18	2.50	1.02	45.50	6.99	0.18		
		E	Karfiolkrémleves	272.86	65.28	1.93	2.49	0.38	8.68	0.03	1.41	9	
			Bolognai spagetti	1 996.18	477.55	17.65	13.38	2.63	70.15	4.00	2.14		
		U	Sonkás szendvics zöldséggel	1 004.46	240.30	8.67	8.84	2.15	31.22	1.79	1.65		
			Összesen:	5 696.19	1 362.72	59.93	46.31	8.32	173.65	12.81	5.68		
8/5/2022	péntek (00155) GTM 4-6 év	T	Gyümölcs és zöldséglé	640.08	153.13	0.81	0.00	0.00	38.10	0.00	0.00		
			vaníliakrémes batyu (batyu)	1 122.00	268.42	5.01	3.00	1.23	54.62	8.39	0.22		
		E	Meggyleves	815.52	195.10	0.75	3.25	0.32	39.40	24.98	0.21		
			Gyros zöldségekkel	851.81	203.78	30.55	1.80	0.30	15.71	0.00	0.62		
			Tortilla (GM)	742.20	177.56	3.31	2.56	0.22	35.14	2.91	0.83		
			Gyümölcsszelet	383.40	91.72	0.97	0.94	0.25	19.54	5.83	0.02		
		U	Gluténmentes perec	873.62	209.00	0.40	3.70	0.65	43.00	1.40	4.00		
			Összesen:	5 428.63	1 298.71	41.80	15.25	2.97	245.51	43.51	5.90		

Az étlap változtatásának a jogát fenntartjuk.
Jó étvágyat kívánunk!

Kraftné Becker Beatrix
dietetikus