

TEJ-,TOJÁS-,SZÓJA-,OLAJOSMAG MENTES

Tételes étlap 2022.08.01. - 2022.08.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
8/1/2022 hétfő	(00153) TTSZOLM 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	1 303.36	311.81	13.36	17.17	6.04	25.58	0.00	1.60	1		
		E	Frankfurti leves	662.57	158.51	7.95	10.39	3.42	8.06	0.02	2.00	1,9,(10)		
			Szilvás gombóc	1 193.14	285.44	7.92	2.46	0.40	57.01	5.00	0.70	1		
			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:	3 980.26	952.21	30.23	30.48	9.92	135.70	15.86	4.31					
8/2/2022 kedd	(00153) TTSZOLM 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	866.16	207.21	11.26	4.17	0.98	30.91	0.00	1.36	1		
		E	Zöldségleves	454.21	108.66	2.53	4.95	0.58	13.24	0.00	3.10	1,9		
			Sertés pörkölt	1 054.24	252.21	21.97	15.73	3.74	5.35	0.00	0.43			
			Tészta köret	1 738.69	415.95	12.50	8.00	0.84	73.00	0.00	0.19	1		
			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:	5 063.15	1 211.27	52.98	33.75	6.20	171.06	0.00	7.72					
8/3/2022 szerda	(00153) TTSZOLM 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			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.85	1		
			Uborka(kígyó)	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02			
		E	Magyaros burgonyaleves	496.45	118.77	3.66	1.27	0.19	22.74	0.00	0.40	1,9		
			Panírozott halrudak	69.22	16.56	0.96	0.84	0.10	1.28	0.13	0.08	4		
			Zöldséges rizs	1 669.58	399.42	11.13	0.71	0.13	86.99	0.00	0.38			

Allergén magyarázat: 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, szulfid, 13 Csillagfürt, 14 puhatestűek, 15 Mesterséges édesítőszer, 16 Édesgyökér
(...) az adott allergén előfordulhat

TEJ-,TOJÁS-,SZÓJA-,OLAJOSMAG MENTES

3/3/2022	csütörtök (00153)	U	Gyümölcspüre	225.72	54.00	0.40	0.40	0.04	11.20	10.80	0.00	
			Gullon BIO keksz	107.18	25.64	0.28	0.68	0.06	2.72	0.80	0.03	1
			Összesen:	3 382.60	809.24	22.54	7.44	1.59	159.18	13.78	2.02	
8/4/2022	csütörtök (00153) TTSZOLM 4-6 év	T	Nesquik kakaós zabital	287.70	68.83	5.00	0.50	0.34	11.00	0.00	0.56	1
			meggyes táska (mentes)	934.63	223.59	4.18	2.50	1.02	45.50	6.99	0.18	
		E	Karfiolkrémleves	267.15	63.91	2.66	2.53	0.40	7.54	0.03	1.41	1,9
			Bolognai spagetti	1 728.04	413.41	21.95	12.68	2.56	52.35	0.00	0.93	1
		U	Sonkás szendvics zöldséggel	866.16	207.21	11.26	4.17	0.98	30.91	0.00	1.36	1
	Összesen:	4 083.68	976.95	45.05	22.38	5.30	147.30	7.02	4.44			
8/5/2022	péntek (00153) TTSZOLM 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 mir.	832.37	199.13	1.73	3.29	0.36	39.55	24.98	0.24	1
			Gyros zöldségekkel	851.81	203.78	30.55	1.80	0.30	15.71	0.00	0.62	
			Pita	344.85	82.50	2.70	0.36	0.01	2.79	0.00	0.07	
			Gyümölcsszelet	383.40	91.72	0.97	0.94	0.25	19.54	5.83	0.02	
		U	Perec	512.01	122.49	3.50	3.30	0.00	18.80	0.00	0.00	1
	Összesen:	4 686.52	1 121.17	45.27	12.69	2.15	189.11	39.20	1.17			

Az étlap változtatásának a jogát fenntartjuk.
Jó étvágyat kívánunk!

Kraftné Becker Beatrix
dietetikus