



GLUTÉN- ÉS TEJMENTES



Tételes étlap 2022.08.08. - 2022.08.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
8/8/2022 hétfő	(00155) GTM 4-6 év	T	Gyümölcslé 100% 0,2l-es	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
			Soproni felvágott	699.72	167.40	6.85	15.40	5.73	0.15	0.00	2.10			
			Margarin Light	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
			Uborka(kígyó)	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02			
			Gluténmentes kenyér	600.60	143.68	3.07	1.75	0.21	28.73	1.79	0.67			
		E	Sertésraguleves	691.04	165.32	10.78	9.95	1.91	7.80	0.00	3.15	9		
			Almás rétes	2 907.78	695.64	23.29	2.46	0.00	144.27	0.00	1.00	3		
		U	Gluténmentes keksz	79.59	19.04	0.26	0.78	0.30	2.68	0.99	0.02			
			Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04			
	Összesen:	5 937.92	1 420.55	45.94	32.92	8.82	231.85	2.78	7.14					
8/9/2022 kedd	(00155) GTM 4-6 év	T	Gyümölcslé 100% 0,2l-es	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
			almás táská (mentes)	934.63	223.59	4.18	2.50	1.02	45.50	6.99	0.18			
		E	Paradicsomleves	1 134.52	271.42	4.12	7.19	0.75	47.14	19.98	1.20	9		
			Tavaszi rizseshús	2 023.39	484.06	25.47	16.26	3.42	58.18	0.00	1.13	9		
		U	Kenőmájas	659.61	157.80	7.95	13.85	6.33	0.15	0.00	1.38	(10)		
			Gluténmentes zsemle	1 111.88	266.00	3.00	4.40	1.70	52.00	2.30	1.70			
			Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
	Összesen:	6 404.45	1 532.15	45.26	44.32	13.23	233.38	29.27	5.60					
8/10/2022 szerda	(00155) GTM 4-6 év	T	Limonádé	44.89	10.74	0.02	0.01	0.00	2.46	2.00	0.02			
			Pulyka sonka felvágott	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.85			
			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			
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
		E	Tarhonyaleves	738.33	176.63	2.89	4.33	0.48	30.81	1.00	2.07			
			Zöldborsófőzelék	1 350.47	323.08	14.30	8.41	0.91	46.65	5.01	3.00			

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:Csillagfűrt,14:Puhatestűek,15:Mesterséges édesítőszer,16:Édesgyökér

GLUTÉN- ÉS TEJMENTES

Év	Érték	GTM	Ételtípus	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
8/10/2022	csütörtök	(00155)	GTM 4-	E	Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28	3							
				U	Gyümölcs kehely	269.19	64.40	2.80	0.30	0.00	14.69	12.43	0.01								
					Összesen:	4 377.70	1 047.29	41.10	30.74	6.61	149.98	22.74	8.06								
8/11/2022	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							
					kakaókrémes batyu (mentes)	934.63	223.59	4.18	2.50	1.02	45.50	6.99	0.18								
				E	Zöldségleves	384.31	91.94	1.30	4.84	0.55	10.54	0.00	3.09	9							
					Palermói csirkemell	1 284.73	307.35	25.04	17.33	3.22	12.49	0.00	0.42	9							
					Steak burgonya	1 498.71	358.54	5.43	13.44	2.22	53.53	0.00	0.42								
				U	Abonett gluténmentes	287.16	68.70	3.66	0.48	0.06	12.36	0.00	0.22								
					Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01								
	Összesen:	6 015.85	1 439.20	67.67	57.77	9.21	159.72	6.99	4.64												
8/12/2022	péntek	(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								
					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								
					Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00								
				E	BrokkolikréMLEVES	438.57	104.92	2.81	6.69	0.75	8.20	0.00	3.77	9							
					Budapest ragu	811.18	194.06	15.90	12.17	2.52	4.96	0.00	0.85	9							
					Tészta köret (klf.) 80 g LÉ.	1 304.33	312.04	3.20	5.31	0.56	61.60	4.00	3.04								
				U	sütemény (mentes)	828.72	198.26	1.58	11.12	3.13	22.73	7.39	0.30								
					Összesen:	5 163.42	1 235.26	27.54	42.91	9.60	180.06	13.74	9.91								

Az étlap változtatásának a jogát fenntartjuk.
Jó étvágyat kívánunk!

Kraftné Becker Beatrix
diétetikus