Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 11. 25. hétfő	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			zöldséges felvágott baromfi	720,00	172,25	1,80	17,70	0,00	0,00	0,00	0,24		
			ZÖLDPAPRIKA	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		E	TAVASZI LEVES	744,26	178,05	4,80	9,99	1,16	16,98	0,04	0,15		
			BAKONYI RAGU	1 393,59	333,39	14,43	27,74	8,75	6,10	0,00	0,28		
			TÉSZTA KÖRET	1 327,01	317,46	9,45	10,49	1,34	45,92	0,00	0,38		
		U	KIFLI	536,96	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
			KOCKASAJT	135,24	32,20	3,34	2,40	1,57	0,40	0,00	0,56		
			Összesen:	5 501,44	1 315,97	45,20	74,23	15,05	115,04	0,04	3,06		

2024. 11. 26. kedd	Gyermek (7-10 év) háromszori (00482)	**T**	TOJÁSKRÉM	420,28	100,55	3,50	8,59	2,17	2,18	0,00	0,54	
			ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
		E	BROKKOLIKRÉM LEVES	776,28	185,71	4,07	14,00	4,00	10,84	0,04	0,26	
			ZSEMLEKOCKA	158,04	37,81	1,60	0,23	0,02	7,28	0,00	0,17	
			SZEZÁMMAGOS RÁNTOTT HAL	1 169,52	279,79	20,82	11,58	2,24	21,91	0,00	0,69	
			PÁROLT RIZS	1 400,56	335,06	6,25	7,45	0,88	60,41	0,02	0,01	
		U	ALMA	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01	
			Összesen:	4 625,99	1 106,70	42,06	43,10	9,38	135,30	0,06	2,24	
2024. 11. 27. szerda	Gyermek (7-10 év) háromszori (00482)	**T**	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13	
			PÁRIZSI	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	
			KÍGYÓUBORKA	14,73	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		E	KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66	
			CSONTLEVES TÉSZTÁVAL	482,83	115,51	5,16	1,03	0,19	21,42	0,08	0,18	
			TÖKFŐZELÉK	1 232,34	294,82	5,96	16,62	3,84	29,98	0,00	0,07	
			SÜLT VIRSLI	1 132,32	270,89	9,62	25,60	7,06	0,15	0,00	1,92	
		U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10	
			Összesen:	4 657,40	1 114,22	37,86	53,56	14,84	118,26	13,08	4,31	

2024. 11. 28. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	SAJTKRÉM	168,60	40,34	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,24		
			SÁRGARÉPA	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,00		
			ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		E	TOJÁS LEVES	652,42	156,08	4,14	11,91	1,74	7,99	0,00	0,07		
			RAKOTT KÁPOSZTA	2 699,32	645,77	19,77	41,29	12,82	47,98	0,00	1,33		
		U	FÁNK	1 421,20	340,00	5,90	18,70	4,84	39,00	21,10	0,00		
			Összesen:	5 501,98	1 316,26	36,96	75,77	21,12	122,50	21,10	2,20		
2024. 11. 29. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			TRAPPISTA SAJT	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
		E	LENCSEGULYÁS	1 643,89	393,27	21,18	20,78	5,52	29,98	0,04	0,17		
			GRÁNÁTOS KOCKA	1 569,30	375,43	10,85	10,44	1,31	59,01	0,00	0,35		

2024. 11. 29. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	**E**	CSEMEGE UBORKA	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,00	
		U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13	
			LÖNCS	329,11	78,74	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84	
			Összesen:	5 521,53	1 320,94	59,45	52,92	15,95	150,13	0,04	3,50	

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető