Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 02. hétfő	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	KALÁCS	448,80	107,37	2,01	1,20	0,49	21,85	3,36	0,09		
			MINIDZSEM	241,65	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
		E	DARAGALUSKA LEVES	753,91	180,36	4,42	10,75	2,66	16,25	0,04	0,09		
			ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK	1 329,42	318,04	12,07	9,16	1,21	46,42	14,46	0,05		
			SERTÉS PÖRKÖLT	1 354,06	323,94	14,24	27,12	7,51	5,36	0,00	0,13		
			KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		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		
			GÉPSONKA	196,43	46,99	6,78	2,13	0,73	0,12	0,00	0,33		
			JÉGCSAP RETEK	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02		
			Összesen:	5 516,20	1 319,67	50,41	54,02	13,50	156,35	30,32	2,06		

2024. 12. 03. kedd	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			MAGYAROS VAJKRÉM	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	
			ZÖLDPAPRIKA	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		E	FOKHAGYMAKRÉMLEVES	598,47	143,17	1,94	11,37	3,27	8,28	0,03	0,19	
			ZSEMLEKOCKA	142,23	34,02	1,44	0,20	0,01	6,55	0,00	0,15	
			TAVASZI RAGU	1 296,55	310,18	13,54	23,67	6,34	10,31	0,00	0,15	
			PÁROLT RIZS	1 145,91	274,14	5,12	6,10	0,72	49,42	0,01	0,00	
		U	KAKAÓS CSIGA	1 446,28	346,00	4,90	16,80	0,00	41,30	0,00	0,00	
			Összesen:	5 506,53	1 317,34	33,26	67,03	14,28	141,74	0,04	1,05	
2024. 12. 04. szerda	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**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	
			SZÁRAZ SZALÁMI	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	
		E	RIZSLEVES	668,79	160,00	2,09	9,47	1,10	16,47	0,00	0,00	
			PARADICSOMOS KÁPOSZTA	1 175,99	281,34	4,88	14,64	1,70	32,05	9,99	0,41	
			NATÚR SERTÉSKARAJ	1 197,48	286,48	19,54	21,30	4,21	3,87	0,00	0,19	
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
		U	KÖRTE	265,82	63,59	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01	
			Összesen:	4 842,39	1 158,47	41,08	58,84	11,23	114,61	9,99	3,05	

2024. 12. 05. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	Baconos csavart	756,58	181,00	7,50	4,40	0,00	24,40	0,00	0,00	
		E	CSIRKEMÁJAS CSIRKERAGU	1 288,20	308,18	34,79	14,74	2,24	8,75	0,00	0,27	
			PETREZSELYMES BURGONYA	1 026,44	244,79	6,58	2,91	0,70	47,97	0,00	0,16	
			GYÜMÖLCSLÉ	129,58	31,00	0,20	0,10	0,00	7,20	7,00	0,00	
		U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			MARGARIN	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27	
			TRAPPISTA SAJT	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21	
			Összesen:	4 690,82	1 121,44	68,27	41,87	13,27	113,43	7,00	2,47	
2024. 12. 06. 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	
			SAJTOS PEREC	1 208,02	289,00	15,00	11,00	6,80	50,00	5,90	1,70	
		E	PALÓCLEVES	1 559,90	373,18	14,54	28,15	8,29	15,03	0,04	0,16	
			ÍZES GOMBÓC	1 745,48	417,58	8,47	39,74	0,02	24,80	11,99	0,91	
		U	BANÁN	526,52	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,06	
			Összesen:	5 445,63	1 302,78	46,37	82,01	16,74	129,47	17,93	3,10	

2024. 12. 07. szombat	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	22,24	0,00	2,45	0,66	0,01	0,00	0,13	
			GÉPSONKA	196,43	46,99	6,78	2,13	0,72	0,12	0,00	0,33	
		E	GYÜMÖLCSLÉ	129,58	31,00	0,20	0,10	0,00	7,20	7,00	0,00	
			TARHONYÁS HÚS	3 499,57	837,22	27,86	50,09	10,55	67,74	0,00	0,70	
		U	CSOKIS KALÁCS	740,53	177,16	3,31	1,98	0,81	36,05	5,54	0,14	
			Összesen:	5 185,92	1 240,64	43,49	57,52	12,81	135,40	12,54	1,86	

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető