Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

	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. 09. hétfő	(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		
			ZALAI FELVÁGOTT	437,22	104,60	7,56	7,98	5,11	0,51	0,00	0,60		
		E	PARADICSOM LEVES	810,00	193,78	4,51	5,55	0,67	31,26	9,99	0,54		
			DEBRECENI TOKÁNY	1 257,37	300,80	12,91	25,28	5,64	5,68	0,00	0,60		
			TARHONYA KÖRET	1 400,73	335,10	9,97	11,07	1,41	48,47	0,00	0,40		
		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		
			TRAPPISTA SAJT	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
			ZÖLDPAPRIKA	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	5 496,77	1 315,01	51,79	62,09	17,88	136,32	9,99	4,01		

2024. 12. 10. kedd	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	FŐTT TOJÁS	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
			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	
		E	ZSEMLEKOCKA	189,65	45,37	1,92	0,28	0,02	8,74	0,00	0,20	
			MEXIKÓI CSIRKERAGU	1 090,51	260,89	24,34	12,36	1,51	12,72	0,00	0,41	
			PÁROLT RIZS	1 527,89	365,52	6,83	8,14	0,96	65,90	0,02	0,01	
			ZELLERKRÉMLEVES	760,14	181,85	2,93	12,91	3,16	13,13	0,05	0,37	
		U	ALMA	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01	
			Összesen:	4 638,67	1 109,73	47,25	42,19	7,63	133,42	0,07	1,83	
2024. 12. 11. 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	
			CSIRKEMELL SONKA	163,04	39,01	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69	
			KÍGYÓUBORKA	24,56	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
		E	TAVASZI LEVES	744,26	178,05	4,80	9,99	1,16	16,98	0,04	0,15	
			PAPRIKÁSBURGONYA KOLBÁSSZAL	2 239,43	535,74	18,13	26,06	6,83	56,06	0,39	1,98	
			KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66	
		U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10	
			Összesen:	4 606,10	1 101,94	43,33	38,89	9,17	142,12	13,43	4,16	

2024. 12. 12. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	HÁZI KŐRÖZÖTT	326,76	78,17	5,39	5,40	2,74	1,91	0,00	0,04	
			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	
			DUBARRY SZELET	1 319,19	315,60	21,86	20,47	6,21	10,76	0,03	0,65	
			PÁROLT RIZS	1 209,57	289,37	5,40	6,44	0,76	52,17	0,01	0,00	
		U	SACHER BRIÓS	1 446,28	346,00	8,20	10,40	1,70	54,00	0,00	0,00	
			Összesen:	5 481,03	1 311,25	50,33	55,39	13,22	151,11	0,04	1,32	
2024. 12. 13. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			JÉGCSAP RETEK	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	0,00	0,01	
			KENŐMÁJAS	659,61	157,80	7,95	13,85	6,33	0,15	0,00	1,37	
		E	TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES	964,87	230,83	21,13	6,32	3,19	22,10	0,04	0,28	
			NUTELLÁS GOMBÓC	1 400,86	335,14	9,69	0,86	0,02	69,06	0,00	0,39	

2024. 12. 13.	(00482) Cukrm	**U**	Őszibarackbefőtt, hámozott	660,66	158,05	0,90	0,00	0,00	38,16	25,20	0,01		
			Összesen:	4 636,22	1 109,14	52,14	24,83	11,25	165,14	25,24	2,89		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető