Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 06. hétfő	(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	ZÖLDBORSÓ LEVES	854,55	204,44	6,76	9,13	1,06	23,52	2,72	0,09		
			BOLOGNAI SPAGETTI	2 832,91	677,73	30,89	35,22	12,18	58,44	2,66	1,84		
		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		
			Összesen:	5 374,73	1 285,82	56,04	57,59	17,55	130,97	5,38	3,11		
2025. 01. 07. 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		
			TOJÁSKRÉM	382,07	91,41	3,18	7,81	1,97	1,98	0,00	0,49		
		E	FRANKFURTI TOKÁNY	1 758,88	420,78	17,76	35,24	10,88	7,67	0,00	0,96		
			PÁROLT RIZS	1 273,24	304,60	5,69	6,78	0,80	54,92	0,02	0,01		
			MEGGYLEVES	548,90	131,31	2,09	3,72	1,96	21,24	6,99	0,03		
		U	ALMA	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	4 664,40	1 115,88	34,54	54,80	15,68	118,49	7,01	2,06		

2025. 01. 08. 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	
			GÉPSONKA	196,43	46,99	6,78	2,13	0,72	0,12	0,00	0,33	
			JÉGCSAP RETEK	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02	
		E	TARHONYA LEVES	862,80	206,41	5,27	10,30	1,23	22,93	0,04	0,18	
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			TEJFÖLÖS BURGONYAFŐZELÉK	1 405,28	336,19	7,32	14,17	3,28	44,86	0,04	0,04	
			HÚSPOGÁCSA	1 519,05	363,41	15,39	25,34	6,64	18,00	0,00	0,54	
		U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10	
			Összesen:	5 481,12	1 311,27	48,08	57,01	13,46	149,79	13,08	2,39	
2025. 01. 09. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			SAJTKRÉM	252,90	60,50	2,36	4,58	2,46	2,44	0,00	0,35	
			SÁRGARÉPA	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,00	
		E	TAVASZI LEVES	744,26	178,05	4,80	9,99	1,16	16,98	0,04	0,15	
			RAKOTT ZÖLDBAB	2 384,57	570,47	19,95	30,40	9,27	53,32	0,00	0,15	

2025. 01. 09.	(00482) Gyerm	U	SIMON KALÁCS - MÁKOS	740,53	177,16	3,31	1,98	0,81	36,05	5,54	0,14	
			Összesen:	4 699,51	1 124,28	36,12	47,78	13,78	135,50	5,58	1,35	
2025. 01. 10. 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	
			PIZZÁS CSIGA	647,90	155,00	2,75	8,84	4,73	15,56	2,21	0,00	
		E	GULYÁSLEVES	1 224,71	292,99	11,43	17,12	4,41	22,97	0,03	0,15	
			HÁZI SAJTOS POGÁCSA	2 086,92	499,26	17,52	21,66	9,52	58,98	3,75	0,68	
		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	
			ZALAI FELVÁGOTT	437,22	104,60	7,56	7,98	5,11	0,51	0,00	0,60	
			ZÖLDPAPRIKA	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Összesen:	5 455,03	1 305,03	51,89	61,94	26,14	134,11	5,99	2,39	

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető