Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 02. 03. 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	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,00	0,07		
			ZALAI FELVÁGOTT	437,22	104,60	7,56	7,98	5,11	0,51	0,00	0,60		
		E	PARADICSOM LEVES	729,00	174,40	4,06	5,00	0,60	28,13	8,99	0,49		
			TARHONYÁS HÚS	2 799,66	669,78	22,29	40,07	8,44	54,19	0,00	0,56		
			CÉKLASALÁTA ÉDESÍTŐSZERREL	53,07	12,69	0,26	0,02	0,00	2,78	1,59	0,09		
		U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			MARGARIN	46,50	11,12	0,00	1,22	0,33	0,00	0,00	0,06		
			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:	5 517,40	1 319,94	50,99	62,83	18,52	136,00	10,58	3,48		

2025. 02. 04. 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	
2025. 02. 05. 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 VIRSLIVEL	2 239,43	535,74	18,14	26,07	6,84	56,07	0,39	1,99	
			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	43,34	38,90	9,18	142,13	13,43	4,17	

2025. 02. 06. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	HÁZI KŐRÖZÖTT ZÖLDSÉGGEL	261,40	62,53	4,31	4,32	2,19	1,52	0,00	0,03	
			ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
		E	TOJÁS LEVES	521,93	124,86	3,31	9,52	1,39	6,39	0,00	0,05	
			PÁROLT RIZS	1 209,58	289,37	5,41	6,44	0,76	52,17	0,02	0,01	
			SAJTOS-SONKÁS BÚBOS HÚS	1 535,92	367,44	21,76	20,87	5,60	22,80	0,03	0,97	
		U	SACHER BRIÓS	1 446,28	346,00	8,20	10,40	1,70	54,00	0,00	0,00	
			Összesen:	5 501,92	1 316,23	48,33	52,32	11,71	161,16	0,05	1,62	
2025. 02. 07. 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	1,38	
		E	TÁRKONYOS CSIRKERAGULEVES	1 201,01	287,32	20,08	14,65	3,74	18,47	0,04	0,26	
			KÁPOSZTÁS KOCKA	1 787,32	427,59	12,12	16,51	2,05	56,86	0,00	0,47	

2025. 02. 07.	(00482) Cukrm	**U**	Őszibarackbefőtt, hámozott	660,66	158,05	0,90	0,00	0,00	38,16	25,20	0,01		
			Összesen:	5 258,82	1 258,08	53,52	48,81	13,83	149,31	25,24	2,96		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető