Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

	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. 10. 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		
			zöldséges felvágott baromfi	600,00	143,54	1,50	14,75	0,00	0,00	0,00	0,20		
			ZÖLDPAPRIKA	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	DARAGALUSKA LEVES	753,91	180,36	4,42	10,75	2,66	16,25	0,04	0,09		
			ZÖLDBAB FŐZELÉK	1 237,48	296,05	6,12	20,45	4,25	21,57	0,03	0,02		
			SERTÉS APRÓPECSENYE	1 299,13	310,79	12,21	28,13	7,14	1,80	0,00	0,13		
			KENYÉR	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53		
		U	BRIÓS	572,70	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,54	0,32		
			Összesen:	5 491,73	1 313,80	37,44	79,68	15,89	109,15	5,61	1,92		

2025. 02. 11. 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		
			MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			MÉZ	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00		
		E	ZÖLDSÉGES HÚSPOGÁCSA	1 719,19	411,28	15,12	29,72	6,86	20,30	0,00	0,56		
			PÁROLT RIZS	1 273,24	304,60	5,69	6,78	0,80	54,92	0,02	0,01		
			KARFIOLLEVES	518,08	123,94	4,34	5,40	0,64	14,35	0,02	0,11		
		U	PIZZÁS CSIGA	1 166,22	279,00	4,96	15,91	8,52	28,01	3,99	0,00		
			Összesen:	5 433,29	1 299,82	35,50	61,03	17,56	149,97	12,13	1,37		
2025. 02. 12. 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	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
			KÍGYÓUBORKA	39,29	9,40	0,80	0,08	0,00	1,36	0,00	0,03		
			TURISTA FELVÁGOTT	267,79	64,06	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	0,00		
		E	CSONTLEVES TÉSZTÁVAL	442,60	105,89	4,73	0,95	0,18	19,64	0,08	0,17		
			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		
			Nuggets	35,08	8,39	0,00	0,93	0,01	0,00	0,00	0,00		
		U	BANÁN	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07		
			Összesen:	3 924,05	938,76	32,87	25,81	6,06	142,73	0,12	1,63		

2025. 02. 13. 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	
			MARGARIN	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,00	0,07	
			FŐTT TOJÁS	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
		E	BABGULYÁS	1 627,71	389,40	19,58	20,79	5,38	31,36	0,00	0,18	
			MÁKOS METÉLT	2 102,55	503,00	14,48	20,11	3,90	65,40	14,77	0,39	
		U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			KENŐMÁJAS	395,76	94,68	4,77	8,31	3,79	0,09	0,00	0,82	
			Összesen:	5 502,31	1 316,33	54,91	56,78	14,78	145,66	14,77	2,72	
2025. 02. 14. 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	
			JÉGCSAP RETEK	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,00	0,02	
			HALKRÉM	346,39	82,63	4,69	6,78	1,73	0,39	0,00	0,37	
			TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		E	RÁNTOTT SERTÉSSZELET	1 592,11	380,89	27,85	18,10	4,46	26,38	0,00	0,65	

2025. 02. 14. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	**E**	PETREZSELYMES BURGONYA	947,48	225,96	6,07	2,69	0,65	44,28	0,00	0,14		
			GYÜMÖLCSLÉ	129,58	31,00	0,20	0,10	0,00	7,20	7,00	0,00		
			KÁPOSZTA SALÁTA	412,37	98,65	1,81	0,22	0,03	21,97	14,99	0,04		
		U	FÁNK	1 421,20	340,00	5,90	18,70	4,84	39,00	21,10	0,00		
			Összesen:	5 805,25	1 387,87	59,10	50,40	13,42	175,15	43,09	2,05		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető