

TEJ-,TOJÁS-,SZÓJA-,OLAJOSMAG MENTES

Tételes étlap 2022.08.08. - 2022.08.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/8/2022 hétfő	(00153) TTSZOLM 4-6 év	T	Gyümölcslé 100% 0,2l-es	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Soproni felvágott	699.72	167.40	6.85	15.40	5.73	0.15	0.00	2.10		
			Margarin Light	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
			Uborka(kígyó)	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02		
			Fehérkenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	1.21	1	
		E	Sertésraguleves	517.65	123.84	9.80	7.09	1.59	4.95	0.00	1.64	9	
			Almás rétes	1 149.03	274.89	2.86	9.94	1.13	42.82	19.98	0.19	1,3	
		U	Gullon BIO keksz	107.18	25.64	0.28	0.68	0.06	2.72	0.80	0.03	1	
			Banán	352.80	84.40	1.04	0.08	0.00	19.36	0.00	0.04		
	Összesen:	4 183.99	1 000.96	27.48	38.62	10.02	130.98	20.78	5.51				
8/9/2022 kedd	(00153) TTSZOLM 4-6 év	T	Gyümölcslé 100% 0,2l-es	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			almás táská (mentes)	934.63	223.59	4.18	2.50	1.02	45.50	6.99	0.18		
		E	Paradicsomleves	785.57	187.94	4.22	7.23	0.78	26.21	7.99	1.20	1,9	
			Tavaszi rizseshús	1 847.97	442.10	25.47	11.62	2.89	58.18	0.00	1.13	9	
		U	Kenőmájas	659.61	157.80	7.95	13.85	6.33	0.15	0.00	1.38	(10)	
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.85	1	
			Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00		
	Összesen:	5 384.87	1 288.24	47.44	35.70	11.17	191.23	14.98	4.75				
8/10/2022 szerda	(00153) TTSZOLM 4-6 év	T	Limonádé	44.89	10.74	0.02	0.01	0.00	2.46	2.00	0.02		
			Pulyka sonka felvágott	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.85		
			Margarin Light	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27		
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.85	1	
		E	Tarhonyaleves	566.77	135.59	3.09	4.05	0.46	21.25	0.00	2.06	1	
			Zöldborsófőzelék	1 329.81	318.14	16.11	8.38	0.92	43.75	5.00	2.99	1	

1:Glutén,2:Rák,3:Tojás,4:Hal,5:Földimogyoró,6:Szója,7:Tejtermék, laktóz,8:Diófélék,9:Zeller,10:Mustár,11:Szezám,12:Kéndioxid, szulfid,13:Csillagfűt,14:Puhatestűek,15:Mesterséges édesítőszer,16:Édesgyökér

TEJ-,TOJÁS-,SZÓJA-,OLAJOSMAG MENTES

8/10/2022	(00153)	E	Vagdalt	1 245.93	298.07	13.20	23.33	6.71	8.41	0.23	0.85	9		
		U	Gyümölcs kehely	269.19	64.40	2.80	0.30	0.00	14.69	12.43	0.01			
			Összesen:	4 476.82	1 071.02	47.59	42.59	9.93	124.25	19.66	7.90			
8/11/2022 csütörtök	(00153) TTSZOLM 4-6 év	T	kakaókrémes batyu (mentes)	934.63	223.59	4.18	2.50	1.02	45.50	6.99	0.18			
			Nesquik kakaós zabital	287.70	68.83	5.00	0.50	0.34	11.00	0.00	0.56	1		
		E	Zöldségleves	454.21	108.66	2.53	4.95	0.58	13.24	0.00	3.10	1,9		
			Palermói csirkemell	1 033.47	247.24	26.89	10.50	1.40	11.14	0.00	0.89	1		
			Steak burgonya	1 498.71	358.54	5.43	13.44	2.22	53.53	0.00	0.42			
		U	Abonett gluténmentes	287.16	68.70	3.66	0.48	0.06	12.36	0.00	0.22			
			Őszibarack	138.25	33.08	0.56	0.08	0.00	7.20	0.00	0.01			
	Összesen:	4 634.13	1 108.64	48.25	32.45	5.62	153.97	6.99	5.38					
8/12/2022 péntek	(00153) TTSZOLM 4-6 év	T	Gyümölcsle 100% 0,2l-es	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01			
			Tavaszi felvágott	35.32	8.45	0.50	0.65	0.26	0.15	0.05	0.11			
			Margarin Light	186.00	44.50	0.01	4.90	1.33	0.03	0.00	0.27			
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.85	1		
			Pritamin paprika	51.60	12.34	0.40	0.12	0.01	2.41	0.00	0.00			
		E	Brokkolikrémleves	316.39	75.69	4.17	2.44	0.39	9.16	0.03	1.32	1,9		
			Budapest ragu	811.18	194.06	15.90	12.17	2.52	4.96	0.00	0.85	9		
			Tészta köret	1 738.69	415.95	12.50	8.00	0.84	73.00	0.00	0.19	1		
		U	sütemény (mentes)	828.72	198.26	1.58	11.12	3.13	22.73	7.39	0.30			
			Összesen:	5 073.39	1 213.72	40.28	39.78	8.62	171.22	7.47	3.90			

Az étlap változtatásának a jogát fenntartjuk.
Jó étvágyat kívánunk!

Kraftné Becker Beatrix
dietetikus