



Tételes étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/20/2023 hétfő	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E Lencsegyulyás	1 222.76	292.53	17.37	14.22	4.06	23.55	0.03	0.45		
		Darásmetélt baracklekvárral	1 709.87	409.06	11.87	6.98	1.05	74.14	7.06	0.38		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.53		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	4 826.84	1 154.75	46.17	32.14	8.18	168.51	7.09	2.47		
3/21/2023 kedd	(00482) Gyermekek (7-10 év)	T Tej poharas 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Színes kalács	1 011.09	241.89	7.07	6.31	2.60	38.91	4.20	0.63		
		E Karalábéleves	312.83	74.84	2.61	1.96	0.25	11.58	0.02	0.56		
		Temesvári sertésragu	962.74	230.32	11.91	18.35	6.55	4.03	0.00	0.50		
		Bulgur	1 188.20	284.26	8.85	5.13	0.64	54.63	0.00	0.03		





<b>3/21/2023</b> kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	<b>U</b> Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
	Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	Összesen:	4 660.49	1 114.95	44.70	38.57	13.36	150.30	4.22	2.60		
<b>3/22/2023</b> szerda (00482) Gyermek (7-10 év)	<b>T</b> Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	<b>E</b> Zöldségleves vajas galuskával	497.15	118.93	6.11	1.15	0.24	20.79	0.04	0.54		
	Bácskai rizseshús	1 950.50	466.63	18.84	23.07	7.27	45.35	0.00	0.19		
	Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
	<b>U</b> Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Pudingos kagyló	1 129.98	270.33	2.99	14.47	3.86	31.67	14.39	0.53		
Összesen:	5 143.30	1 230.45	39.19	47.82	15.21	158.26	17.01	2.81			
<b>3/23/2023</b> csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év)	<b>T</b> Virslis táska	1 177.87	281.79	4.88	22.21	6.29	15.27	0.00	0.60		
	<b>E</b> Lebbencsleves	781.21	186.89	5.44	3.28	1.01	33.45	0.05	0.61		
	Parajfőzelék	490.27	117.29	4.09	6.56	3.26	10.36	0.33	0.18		
	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	Főtt burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.03		





<b>3/23/2023</b> csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	<b>E</b> Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
		<b>U</b> Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
		Kifli teljes kiőrlésű	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
		Összesen:	4 947.57	1 183.62	43.33	41.67	14.11	154.87	0.38	2.38		
<b>3/24/2023</b> péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	<b>T</b> Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		<b>E</b> Vegyes gyümölcsleves	716.26	171.35	2.20	2.78	1.65	33.55	19.98	0.53	 	
		Sertéssült	1 186.24	283.79	15.79	24.11	7.96	0.56	0.00	0.43		
		Burgonyapüré	585.00	139.95	3.96	4.38	1.54	20.67	0.00	0.11		
		Párolt zöldség	238.91	57.16	3.17	0.42	0.05	10.01	0.00	0.28		
		<b>U</b> Sajtos pogácsa	953.67	228.15	3.08	16.37	4.47	16.86	0.00	0.44	   	
		Összesen:	4 725.99	1 130.62	38.14	58.19	19.03	110.73	19.98	3.16		

.....  
Kőhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

