



Tételes étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/3/2023 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.11		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.50		
			Csirkepaprikás	1 165.23	278.76	22.81	17.11	4.02	8.08	0.02	0.28		
			Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Összesen:	4 624.54	1 106.35	64.37	28.27	7.47	145.32	0.06	2.44		
4/4/2023 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Tejberizs	1 447.74	346.35	8.00	0.30	0.06	77.50	0.00	0.02		
		E	Csurgatott tojás leves	663.75	158.79	4.18	8.74	1.22	15.65	0.00	0.33		
			Pincepörkölt	2 079.53	497.50	18.14	27.61	7.97	42.74	0.00	0.45		
			Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		





4/4/2023 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	U	Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
		Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		Összesen:	5 319.67	1 272.66	41.24	44.78	11.88	173.54	0.00	2.00		
4/5/2023 szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
		Fonott kalács	1 011.09	241.89	7.07	6.31	2.60	38.91	4.20	0.63		
	E	Lebbencsleves	781.21	186.89	5.44	3.28	1.01	33.45	0.05	0.61		
		Zöldborsófőzelék	1 193.46	285.52	13.00	11.03	2.81	32.84	4.00	0.06		
		Vagdalt	895.83	214.31	20.41	7.66	2.61	15.67	0.00	0.51		
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
	U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	5 782.63	1 383.40	68.87	41.16	15.67	182.20	20.45	3.09		





.....

Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

