



Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/22/2023 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35		
	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 Zöldségkrémleves	903.70	216.20	3.27	15.76	6.26	15.08	0.83	0.74		
	Bolognai ragu	785.07	187.82	19.03	11.86	3.12	1.01	0.00	0.55		
	Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49		
	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
	Összesen:	5 321.94	1 273.20	54.00	49.47	18.17	151.03	19.52	2.85		
5/23/2023 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	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		
	E Daragaluska leves	408.56	97.74	2.27	5.56	0.78	9.49	0.00	0.40		





5/23/2023 kedd (00482) Gyermek (7-10 év)													
E	Paradicsomos káposzta	1 435.76	343.48	8.98	10.45	1.24	52.62	11.99	0.84				
	Sertéssült	1 186.24	283.79	15.79	24.11	7.96	0.56	0.00	0.43				
	Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29				
	U Perc	1 141.98	273.20	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	0.50	 			
	Összesen:	5 438.06	1 300.97	48.66	49.86	13.02	162.45	11.99	3.20				
T	Tej poharas 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27				
	Színes kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52	 			
	E Zöldséges zellerleves	89.30	21.36	0.81	0.19	0.02	3.94	0.02	0.11				
	Zöldborsós sertésragu	1 861.08	445.23	20.29	32.53	9.33	17.29	0.04	0.37				
	Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.21				
	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	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:	5 343.22	1 278.26	52.81	55.58	19.58	140.17	3.56	2.33				





5/25/2023 csütörtök	5/25/2023 (00482) Gyermek (7-10 év)	T	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	0.00	0.13	
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.00	0.58	
		E	Csurgatott tojás leves	663.75	158.79	4.18	8.74	1.22	15.65	0.00	0.00	0.33	
			Burgonyafőzelék	1 091.06	261.02	6.63	7.11	2.47	41.82	0.00	0.00	0.44	
			Halvagdalt	847.65	202.79	15.12	11.43	3.00	9.65	0.01	0.00	0.68	
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.00	0.03	
		U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.00	0.35	
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	0.00	
	Összesen:	5 040.62	1 205.90	53.27	41.52	12.24	151.42	0.01	0.01	3.18			
5/26/2023 péntek	5/26/2023 (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Sonkakrém	467.92	111.94	11.16	7.02	2.20	1.12	0.00	0.68		
			Kígyóborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.00	0.58	
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	593.18	141.91	14.52	4.71	3.43	10.09	0.34	0.00	0.75	
			Szilvás gombóc	1 707.06	408.39	6.63	11.06	5.27	67.88	22.03	0.00	1.19	
		U	Pogácsa, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.00	0.00	0.80	





26/202	(00482	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Összesen:	4 785.69	1 144.90	42.73	45.57	16.85	137.15	22.37	4.02	

.....

Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

