



Tételes étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/23/2023 hétfő (00482) Gyermek (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		
	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 Magyaros burgonyaleves	784.54	187.69	4.82	2.66	0.32	35.29	0.00	0.37		
	Parajfőzelék	490.27	117.29	4.09	6.56	3.26	10.36	0.33	0.18	 	
	Pípiropogós	369.94	88.50	17.20	2.00	0.51	0.32	0.00	0.03		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	U Sajtkrém rúd	1 527.08	365.33	11.71	26.46	10.07	19.66	0.00	1.38	 	
	Összesen:	4 743.99	1 134.92	52.88	47.14	16.97	122.86	0.33	3.27		
1/24/2023 kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T Vajkrém 100g, magyaros	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
	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		
	E Almaleves	682.36	163.24	1.31	4.36	3.31	29.26	21.60	0.04	 	
	Bácskai rizseshús	1 950.50	466.63	18.84	23.07	7.27	45.35	0.00	0.19		
	Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		





2024/202		00482											
1/25/2023	szerda (00482) Gyermek (7-10 év)	U	Briós	1 600.25	382.83	10.08	8.99	3.70	64.94	15.47	0.59		
			Összesen:	5 053.90	1 209.06	37.00	41.24	16.25	170.33	37.07	1.72		
		T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
			Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Gulyásleves	1 091.77	261.19	14.88	10.73	2.30	25.69	0.05	0.24		
			Sajtos pogácsa	2 432.76	582.00	12.60	18.00	9.60	85.50	3.90	1.20		
		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:	5 327.52	1 274.53	48.80	36.29	15.69	178.66	3.95	2.43		
1/26/2023	csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Tej poharas 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Diákcsemege	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Jégsaláta	45.20	10.81	0.80	0.04	0.01	1.19	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Zöldséges zellerleves	89.30	21.36	0.81	0.19	0.02	3.94	0.02	0.11		
			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		





1/26/2023 csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év)	E	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	U	Libamájjas	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35	
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
	Összesen:		4 848.50	1 159.91	57.83	42.10	11.90	134.91	0.04	3.29	
1/27/2023 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Körözött túró házi	339.72	81.27	8.08	4.35	2.46	2.34	0.00	0.11	
		Vöröshagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01	
		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	
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 519.74	363.57	28.06	19.03	6.71	19.62	0.41	0.40	
		Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.21	
	U	Tej poharas 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
		Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15	
	Összesen:		4 688.63	1 121.67	61.12	30.84	11.38	148.52	0.45	2.23	

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

