



Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/21/2022 hétfő (00482) Gyermekek (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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E	Lebbencsleves	781.21	186.89	5.44	3.28	1.01	33.45	0.05	0.61		
		Rakott karfiol	1 402.97	335.64	14.69	20.84	6.65	21.86	0.00	0.59		
	U	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
		Színes kalács	1 011.09	241.89	7.07	6.31	2.60	38.91	4.20	0.63		
		Összesen:	4 815.60	1 152.05	49.12	36.66	13.31	154.67	16.45	2.86		
11/22/2022 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T	Halkrém	241.51	57.78	3.39	4.41	1.22	1.05	0.00	0.06		
		Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Nyírségi gombóclevés	1 168.54	279.55	21.23	11.49	7.07	22.31	4.14	0.94		
		Mákos tészta	1 760.27	421.12	13.58	11.82	2.36	64.60	9.99	0.64		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Edami sajt	589.68	141.07	10.48	10.64	6.77	0.68	0.00	0.20		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		





11/22/2022	(00482) Gyermek	U	Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13	
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
			Összesen:	5 299.54	1 267.84	60.65	42.44	18.29	158.85	14.13	3.06	
11/23/2022 szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Zala felvágott	409.75	98.03	6.24	7.96	2.91	0.24	0.00	0.12	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
		E	Sertésraguleves	1 008.72	241.32	13.42	16.91	5.39	8.41	0.00	0.70	
			Tökfőzelék	632.78	151.38	3.27	8.18	2.02	15.87	0.03	0.46	
			Pipiropogós	554.90	132.75	25.80	3.00	0.76	0.48	0.00	0.05	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06	
		U	Fűszeres magvas kifli	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.51	
			Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20	
	Összesen:	4 696.86	1 123.66	67.82	45.10	15.04	109.99	0.03	2.81			
11/24/2022 csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	T	Vajkrém	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00	
			Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		E	Málgombóclevés	782.27	187.15	8.82	6.24	3.83	23.05	1.30	1.26	





11/24/2022 csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év)		E	Édes-savanyú csirke	1 615.36	386.45	27.07	3.77	0.58	60.44	14.98	0.82		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.21		
		U	Búrkipli, diós	1 000.78	239.42	3.96	14.71	5.04	22.53	7.38	0.46		
			Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Összesen:	5 534.22	1 323.97	50.07	32.33	11.77	204.84	23.66	3.26		
11/25/2022 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)		T	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.07		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Kertészleves	278.86	66.71	2.23	2.54	0.30	8.57	0.01	0.13		
			Sertéssült	1 186.24	283.79	15.79	24.11	7.96	0.56	0.00	0.43		
			Burgonyapüré	1 169.99	279.90	7.92	8.76	3.08	41.33	0.00	0.21		
			Vitaminsaláta	221.54	53.00	2.13	0.49	0.07	9.71	0.00	0.10		
		U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
			Mini piskótatallér	576.84	138.00	3.80	1.38	0.35	27.00	13.80	0.03		
			Összesen:	4 815.07	1 151.93	53.36	44.28	14.62	130.69	13.81	2.03		





.....

Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

