



Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/5/2022 hétfő (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24		
		Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	E	Palócleves	1 855.40	443.87	16.95	27.04	7.10	32.51	0.05	0.13		
		Darásmetélt baracklekvárral	1 676.94	401.18	11.86	6.98	1.05	72.21	5.43	0.38		
	U	Gyümölcs joghurt	694.32	166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	12.99	0.49		
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Összesen:	5 358.72	1 281.99	46.04	43.93	12.30	173.69	18.47	1.65		
12/6/2022 kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		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	Tarhonyaleves	547.91	131.08	2.76	6.56	1.15	14.93	0.00	0.35		
		Zöldborsófőzelék	1 193.46	285.52	13.00	11.03	2.81	32.84	4.00	0.06		
		Aprópecsenye	1 052.88	251.88	14.16	20.99	7.03	1.27	0.00	0.93		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		

































2/6/2022	(00482)	U	Pizzás-sajtos rúd	1 026.13	245.49	3.84	16.98	4.48	19.05	0.00	1.50			
			Összesen:	4 963.38	1 187.42	43.76	63.48	17.88	108.30	4.00	3.90			
12/7/2022 szerda (00482) Gyermekek (7-10 év)		T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33			
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	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	Tavaszi zöldségleves	364.83	87.28	4.70	0.67	0.09	15.39	0.04	0.00	0.56		
			Paradicsom mártás	863.93	206.68	4.39	6.21	0.70	33.05	12.99	0.00	0.74		
			Húsgombóc (árpagyönggyel)	751.78	179.85	15.21	5.69	1.90	16.73	0.00	0.00	0.14	 	
			Főtt burgonya	450.74	107.83	2.88	0.23	0.03	23.00	0.00	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.00	0.03		
		U	Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.00	0.52	  	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
				Összesen:	4 611.77	1 103.29	48.92	26.18	7.09	166.12	16.53	3.18		





12/8/2022 csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01	 	
		Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Legényfogó leves	883.67	211.41	21.58	7.64	5.71	13.66	0.62	0.84	  	
		Aranygaluska	1 572.10	376.10	11.61	17.20	5.02	43.05	5.24	0.58	     	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Virslis táska	1 177.87	281.79	4.88	22.21	6.29	15.27	0.00	0.60	    	
	Összesen:		5 100.59	1 220.24	45.76	52.96	18.96	137.02	5.86	2.77		
12/9/2022 péntek (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		
		Csokis párnácska	554.40	132.63	2.58	4.08	2.13	21.24	10.24	0.14	   	
	E	Csurgatott tojás leves	663.75	158.79	4.18	8.74	1.22	15.65	0.00	0.33	 	
		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	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
Margarin		93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			





2/9/202	00482	U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
			Összesen:	5 317.11	1 272.03	60.26	49.11	18.22	145.93	10.65	1.98	



.....

Kóhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

