



Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/30/2023 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
	Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
	E Daragaluska leves	408.56	97.74	2.27	5.56	0.78	9.49	0.00	0.40		
	Tökfőzelék	632.78	151.38	3.27	8.18	2.02	15.87	0.03	0.46		
	Sertés pörkölt	1 413.39	338.13	14.92	28.57	7.88	4.89	0.00	0.36		
	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	U Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
	Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
Összesen:		4 819.22	1 152.92	42.26	48.01	12.33	136.32	28.43	2.01		
1/31/2023 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Pick tavaszi felvágott	356.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.91		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
	E Tárkonyos csirkeraguleves	593.18	141.91	14.52	4.71	3.43	10.09	0.34	0.75		





1/31/2023 kedd											
(00482) Gyermek (7-10											
E	Burgonyás tészta	1 687.36	403.68	13.24	6.86	0.94	71.42	0.00	0.75		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
U	Meggyes kevert	1 102.09	263.66	6.65	6.60	1.34	43.89	18.59	0.29		
	Összesen:	4 495.81	1 075.57	44.65	28.95	9.18	156.98	18.93	3.35		
<hr/>											
2/1/2023 szerda											
(00482) Gyermek (7-10 év)											
T	Snidlinges túrókrém	211.50	50.60	4.25	3.12	1.87	1.30	0.00	0.13		
	Karalábé	64.16	15.35	0.84	0.08	0.01	2.76	0.00	0.05		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
E	Paradicsomleves	850.81	203.54	3.65	7.11	0.78	30.96	14.99	0.75		
	Sült csirkecomb	918.21	219.67	21.03	14.49	2.37	1.02	0.00	0.24		
	Burgonyapüré	1 169.99	279.90	7.92	8.76	3.08	41.33	0.00	0.21		
	Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
	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		
	Összesen:	5 116.34	1 224.00	58.53	46.03	14.22	141.21	19.29	3.02		





2/2/2023 csütörtök (00482) Gyermekek (7-10 év)													
T	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35				
	Kígyóuborka	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02				
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58				
	E	Reszeltészta leves	425.90	101.89	1.66	6.82	0.81	8.36	0.01	0.39			
		Vegyes gyümölmártás	881.96	211.00	2.88	2.29	1.73	43.84	24.18	0.02			
		Sertés sült	1 083.88	259.30	17.06	20.41	3.90	1.52	0.00	2.14			
	Pirított dara	655.74	156.88	3.76	2.63	0.46	29.36	0.00	0.20				
	U	Kakaós csiga	1 000.77	239.42	3.96	14.70	5.04	22.53	7.38	0.46			
	Összesen:	5 053.03	1 208.87	37.66	56.40	14.85	135.52	31.57	4.16				
2/3/2023 péntek (00482) Gyermekek (7-10 év)													
T	Tej poharas 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27				
	Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20				
	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00				
E	Brokkolikrémleves	516.27	123.51	4.17	7.97	4.56	8.70	0.66	0.50				
	Tonhalas bulgurrizottó	2 432.48	581.93	32.94	26.97	7.67	54.63	0.00	0.83				
U	Perec, sajtos	323.95	77.50	1.75	0.55	0.00	7.50	0.00	0.25				
	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01				
	Összesen:	4 921.54	1 177.40	53.28	43.80	16.83	134.91	0.66	2.06				





.....

Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

