



Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/12/2022 hétfő (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Snidlinges túrókrém	211.50	50.60	4.25	3.12	1.87	1.30	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 Zöldborsóleves	282.90	67.68	4.26	0.37	0.04	11.65	0.03	0.42		
	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		
	Mandarin	235.18	56.26	0.84	0.36	0.00	11.76	0.00	0.00		
	U 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	 	
Összesen:	4 513.34	1 079.75	60.71	33.42	13.92	132.04	0.03	2.50			
12/13/2022 kedd (00482) Gyermekek (7-10 év)	T Tejberizs	1 447.74	346.35	8.00	0.30	0.06	77.50	0.00	0.02	 	
	E Brokkolikrémleves	516.27	123.51	4.17	7.97	4.56	8.70	0.66	0.50	 	
	Sült tarja	896.63	214.50	12.29	18.03	6.11	0.50	0.00	0.40		
	Tört burgonya	1 099.65	263.07	5.00	8.75	1.00	40.00	0.00	0.02		
	Káposzta saláta	115.66	27.67	0.78	0.13	0.02	5.70	3.00	0.07		





12/13/2022 kedd	(00482) Gyermek (7-10)	U Vajkrém	238.14	56.97	0.38	6.00	2.90	0.30	0.00	0.00		
		Karalábé	48.12	11.51	0.63	0.06	0.01	2.07	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	4 856.88	1 161.92	35.88	41.85	14.70	158.21	3.66	1.54		
12/14/2022 szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	T Sonkakrém	467.92	111.94	11.16	7.02	2.20	1.12	0.00	0.68		
		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 Karfiollevés	214.11	51.22	2.74	0.55	0.09	8.78	0.02	0.40		
		Eszterházy sertéstokány	1 731.21	414.17	20.78	26.77	8.31	21.28	0.00	0.55		
		Tészta köret	1 151.69	275.52	10.50	3.12	0.52	51.03	0.00	0.49		
		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:	5 204.53	1 245.10	63.06	41.61	12.94	152.77	0.02	3.14		
12/15/2022 csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	T Diós kalács	882.61	211.15	6.01	5.20	2.50	34.82	5.99	0.03		
		E Tavaszi zöldséglevés	364.83	87.28	4.70	0.67	0.09	15.39	0.04	0.56		
		Lencsefőzelék	1 581.50	378.35	19.08	11.90	2.94	48.24	4.80	0.52		
		Sertéssült	1 186.24	283.79	15.79	24.11	7.96	0.56	0.00	0.43		
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		





12/15/2022 csütörtök	(00482) Gyermek (7-10	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
			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		
			Összesen:	5 032.63	1 203.98	56.18	46.49	14.52	138.56	10.83	2.35		
12/16/2022 péntek	(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		
			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	Daragaluska leves	408.56	97.74	2.27	5.56	0.78	9.49	0.00	0.40		
			Rántott hal	1 313.46	314.22	19.90	13.96	2.40	25.97	0.00	0.85		
			Hagymás tört burgonya	1 167.82	279.38	5.24	9.70	1.11	41.66	0.00	0.03		
			Csemege uborka	40.28	9.64	0.42	0.07	0.00	1.82	0.00	0.35		
		U	Pogácsa	781.66	187.00	3.65	5.50	2.85	28.50	1.25	0.50		
			Összesen:	4 872.30	1 165.62	44.13	46.01	10.77	138.58	1.25	3.01		

.....
Kőhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

