



Tételes étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/6/2023 hétfő (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		
	Gabonapehely, kakaós	554.40	132.63	2.58	4.08	2.13	21.24	10.24	0.14		
	E Tejfölös zöldbaleves	521.69	124.81	3.04	7.40	1.91	11.25	1.61	0.42		
	Tarhonyáshús	2 701.49	646.29	26.95	31.30	8.39	63.44	0.01	0.65		
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35		
	Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	Összesen:	5 240.71	1 253.76	48.21	55.42	16.97	138.87	11.86	2.92		
2/7/2023 kedd (00482) Gyermek (7-10 év)	T Sajtos párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	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 Karalábéleves	312.83	74.84	2.61	1.96	0.25	11.58	0.02	0.56		
	Paradicsom mártás	863.93	206.68	4.39	6.21	0.70	33.05	12.99	0.74		
	Húsgombóc	748.50	179.07	15.01	5.47	1.87	17.23	0.00	0.14		





2/7/2023 kedd (00482) Gyermek (7-10 év)												
E	Főtt burgonya	901.48	215.66	5.75	0.46	0.06	46.00	0.00	0.03			
	Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19			
	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:		4 671.59	1 117.61	45.17	26.20	7.81	173.03	13.01	2.80			
2/8/2023 szerda (00482) Gyermek (7-10 év)	T Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	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 Zöldborsóleves	282.90	67.68	4.26	0.37	0.04	11.65	0.03	0.42			
	Pincepörkölt	2 328.94	557.16	20.00	27.76	8.01	55.24	0.00	0.45			
	Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
	U Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Puffasztott rizs	640.40	153.21	2.80	0.36	0.13	35.11	0.00	0.01			
	Összesen:		4 846.77	1 159.53	41.08	37.24	10.89	163.02	0.03	2.19		





2/9/2023 csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év)														
2/9/2023 csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23				
		Színes kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52				
	E	Tavaszi zöldségleves	189.64	45.37	2.38	0.36	0.05	8.06	0.04	0.50				
		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				
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02				
	U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13				
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13				
		Jégsaláta	45.20	10.81	0.80	0.04	0.01	1.19	0.00	0.03				
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39				
		Összesen:	5 558.08	1 329.67	64.97	54.20	19.79	143.22	20.54	2.90				
	2/10/2023 péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	T	Sonkakrém	467.92	111.94	11.16	7.02	2.20	1.12	0.00	0.68			
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
E		Korhelyleves	971.34	232.38	22.51	12.00	4.34	8.34	0.00	1.17				
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03				
		Lekváros táska	1 712.09	409.59	4.53	21.93	5.84	47.99	21.81	0.10				
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01				





2/10/2023	béntek (00482) Gyermek	U	Kefír poharas	540.96	129.42	6.80	7.20	3.91	9.20	0.00	0.60		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Összesen:	5 293.74	1 266.46	58.54	49.89	16.42	144.17	21.81	3.17		

.....  
Kóhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

