
































Tételes étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/20/2023 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
	Póréhagyma	46.24	11.06	0.66	0.09	0.00	1.89	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E Lencsegyulyás	1 484.77	355.21	21.10	17.26	4.94	28.59	0.04	0.55		
	Darásmetélt baracklekvárral	2 195.74	525.30	15.82	7.76	1.22	97.35	8.15	0.51		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.53		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
	Összesen:	5 574.72	1 333.67	53.85	35.96	9.23	196.76	8.19	2.70		
3/21/2023 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T Tej poharas 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Színes kalács	1 179.61	282.20	8.25	7.36	3.03	45.40	4.90	0.73		
	E Karalábéleves	351.93	84.19	2.94	2.20	0.28	13.03	0.02	0.68		
	Temesvári sertésragu	1 091.10	261.03	13.50	20.80	7.42	4.57	0.00	0.57		
	Bulgur	1 320.22	315.84	9.83	5.70	0.71	60.70	0.00	0.03		





<b>3/21/2023</b> kedd	(00483) Gyermek (11-14 év)	<b>U</b> Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02	 	
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		Összesen:	5 227.42	1 250.57	49.70	43.00	14.77	169.54	4.92	2.99		
<b>3/22/2023</b> szerda	(00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b> Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
		Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		<b>E</b> Zöldségleves vajas galuskával	563.43	134.79	6.92	1.30	0.27	23.56	0.04	0.61	  	
		Bácskai rizseshús	2 194.31	524.96	21.20	25.95	8.18	51.02	0.00	0.22		
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
		<b>U</b> Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pudingos kagyló	1 129.98	270.33	2.99	14.47	3.86	31.67	14.39	0.53	       	
Összesen:	5 600.81	1 339.91	43.60	51.01	16.16	173.87	18.73	3.09				
<b>3/23/2023</b> csütörtök	(00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b> Virslis táska	1 177.87	281.79	4.88	22.21	6.29	15.27	0.00	0.60	      	
		<b>E</b> Lebbencsleves	984.20	235.45	6.69	3.57	1.04	43.45	0.05	0.71	 	
		Parajfőzelék	678.93	162.42	5.17	9.49	4.30	13.90	0.41	0.20	   	
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Főtt burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.03		





<b>3/23/2023</b> csütörtök	(00483) Gyermek (11-14 év)	<b>E</b> Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
		<b>U</b> Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
		Kifli teljes kiőrlésű	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
		Összesen:	5 746.72	1 374.80	49.16	45.17	15.27	188.46	0.46	2.54		
<b>3/24/2023</b> péntek	(00483) Gyermek (11-14 év)	<b>T</b> Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		<b>E</b> Vegyes gyümölcsleves	716.26	171.35	2.20	2.78	1.65	33.55	19.98	0.53	 	
		Sertéssült	1 336.21	319.67	17.55	27.25	8.90	0.67	0.00	0.52		
		Burgonyapüré	789.39	188.85	6.16	5.82	2.31	27.32	0.00	0.17		
		Párolt zöldség	270.76	64.78	3.59	0.47	0.05	11.34	0.00	0.34		
		<b>U</b> Sajtos pogácsa	1 907.35	456.30	6.15	32.74	8.95	33.71	0.00	0.87	  	
		Összesen:	6 164.81	1 474.84	46.51	79.31	25.23	140.36	19.98	3.90		

.....  
Kőhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

