



Tételes étlap 2023.04.03. - 2023.04.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/3/2023 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.11		
	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		
	Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E Tavaszi zöldségleves	242.35	57.98	3.09	0.46	0.07	10.25	0.05	0.33		
	Csirkepaprikás	1 220.83	292.07	24.90	17.63	4.15	8.13	0.02	0.31	 	
	Tészta köret	1 319.22	315.60	12.00	3.65	0.60	58.32	0.00	0.64	 	
	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	U Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
	Kifli	1 004.94	240.42	8.28	0.62	0.00	50.16	0.00	0.00	      	
Összesen:	5 501.78	1 316.23	73.73	29.85	7.71	184.62	0.07	2.55			
4/4/2023 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T Tejberizs	1 447.74	346.35	8.00	0.30	0.06	77.50	0.00	0.02	 	
	E Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	0.33	 	
	Pincepörkölt	2 665.68	637.72	23.54	34.21	10.07	57.11	0.00	0.55		
	Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05		
	Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		





4/4/2023 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)		U	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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
			Összesen:	5 914.11	1 414.86	46.80	51.53	14.02	187.92	0.00	2.10		
4/5/2023 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)		T	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
			Fonott kalács	1 011.09	241.89	7.07	6.31	2.60	38.91	4.20	0.63		
		E	Lebbencsleves	984.20	235.45	6.69	3.57	1.04	43.45	0.05	0.71		
			Zöldborsófőzelék	1 342.64	321.21	14.63	12.40	3.16	36.95	4.50	0.07		
			Vagdalt	1 107.26	264.89	24.04	9.03	3.04	21.53	0.00	0.49		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
		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		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	6 346.23	1 518.23	75.38	44.19	16.48	202.17	20.95	3.18		





.....

Kóhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

