



Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/22/2023 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E Zöldségkrémleves	929.44	222.35	3.52	15.80	6.27	16.21	0.83	0.58		
	Bolognai ragu	838.14	200.51	19.07	13.17	3.27	1.20	0.00	0.66		
	Tészta köret	1 319.22	315.60	12.00	3.65	0.60	58.32	0.00	0.64		
	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
	Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	18.69	0.00		
	Összesen:	5 568.28	1 332.12	55.79	51.35	18.41	159.64	19.52	2.95		
5/23/2023 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E Daragaluska leves	437.14	104.58	2.46	5.58	0.79	10.95	0.00	0.13		





5/23/2023 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)													
E	Paradicsomos káposzta	1 532.66	366.67	8.71	10.34	1.26	58.75	19.98	0.56				
	Sertéssült	1 336.21	319.67	17.55	27.25	8.90	0.67	0.00	0.52				
	Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29				
	U Perc	1 141.98	273.20	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	0.50	 			
Összesen:		5 713.51	1 366.88	50.34	52.91	13.99	170.15	19.98	2.74				
5/24/2023 szerda (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	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52	 		
	E	Zöldséges zellerleves	111.56	26.69	1.02	0.22	0.03	4.92	0.02	0.14			
		Zöldborsós sertésragu	1 861.08	445.23	20.29	32.53	9.33	17.29	0.04	0.37			
		Párolt rizs	1 153.75	276.02	5.60	3.92	0.46	54.25	0.00	0.21			
	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	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01			
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
	Összesen:		5 545.33	1 326.62	53.82	56.57	19.70	148.90	3.56	2.36			





5/25/2023 csütörtök	5/25/2023 (00483) Gyermek (11-14 év)	T	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	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.00	0.58		
		E	Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	0.00	0.33		
			Burgonyafőzelék	1 209.90	289.45	7.46	7.53	2.72	47.04	0.00	0.00	0.50		
			Halvagdalt	960.67	229.82	17.14	12.96	3.40	10.94	0.02	0.00	0.77		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.00	0.06		
		U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.00	0.35		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	0.00		
	Összesen:	5 500.18	1 315.83	58.28	43.78	12.99	168.64	0.02	0.00	3.36				
5/26/2023 péntek	5/26/2023 (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sonkakrém	584.90	139.93	13.95	8.77	2.75	1.40	0.00	0.85			
			Kígyóuborka	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.00	0.68		
		E	Tárkonyos csirkeraguleves	678.21	162.25	17.24	5.33	3.87	11.02	0.38	0.00	0.85		
			Szilvás gombóc	1 906.22	456.03	7.43	11.30	5.87	78.08	26.75	0.00	1.49		
		U	Pogácsa	1 563.32	374.00	7.30	11.00	5.70	57.00	2.50	0.00	0.60		





26/202	00483	U	Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	
			Összesen:	5 667.88	1 355.95	53.50	37.90	18.24	191.67	29.63	4.51	

.....

Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

