



Tételes étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/30/2023 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
	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 Legényfogó leves	1 177.39	281.67	27.16	10.62	7.93	18.84	0.82	1.03		
	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 Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
	Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
	Fehér kenyér	767.93	183.72	7.00	0.56	0.21	37.45	0.00	0.08		
	Összesen:	5 829.76	1 394.68	61.58	26.12	11.63	225.21	8.97	2.38		
5/31/2023 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T Csirkemell sonka	184.46	44.13	9.88	0.40	0.10	0.20	0.00	0.15		
	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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E Reszeltészta leves	486.74	116.45	1.90	7.80	0.92	9.55	0.01	0.44		





5/31/2023 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	E	Tökfőzelék	711.88	170.31	3.68	9.20	2.27	17.86	0.03	0.51		
		Vagdalt	1 506.40	360.38	16.16	13.84	8.72	41.04	2.96	0.81		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	U	Barackos kevert	1 245.43	297.95	7.51	7.42	1.52	49.88	21.74	0.33		
		Összesen:	5 264.30	1 259.42	48.92	42.23	14.34	167.92	24.74	3.09		
6/1/2023 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Vajkrém 100g, magyaros	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
		Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Zöldségkrémleves	929.44	222.35	3.52	15.80	6.27	16.21	0.83	0.58		
		Fokhagymás sertésstarja	2 052.62	491.06	13.35	48.09	16.68	0.63	0.00	0.22		
		Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
		Vegyes vágott savanyúság	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.07		
	U	Mogyorókrém	895.44	214.22	2.60	12.40	2.30	22.80	19.20	0.54		
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Összesen:	6 607.09	1 580.64	36.20	95.18	30.37	142.07	20.03	1.94		





6/2/2023 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
		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		
	E	Paradicsomleves	980.51	234.57	4.15	7.21	0.78	37.95	19.98	0.90		
		Rántott sertésszelet	1 588.05	379.92	19.10	26.15	8.33	16.58	0.00	0.47		
		Párolt rizs	1 153.75	276.02	5.60	3.92	0.46	54.25	0.00	0.21		
		Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40		
	U	Keksz,györi jó reggelt	469.14	112.24	2.04	2.75	0.76	19.70	5.70	0.00		
		Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
		Összesen:	5 819.10	1 392.13	52.45	52.79	15.33	173.75	25.68	3.14		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

