



Tételes étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/23/2023 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T Sertéspárizsi	356.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.03		
	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	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E Magyaros burgonyaleves	892.41	213.49	5.48	2.99	0.36	40.20	0.00	0.42		
	Parajfőzelék	678.93	162.42	5.17	9.49	4.30	13.90	0.41	0.20	 	
	Pípiropogós	416.18	99.56	19.35	2.25	0.57	0.36	0.00	0.04		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	U Sajtkrém rúd	1 527.08	365.33	11.71	26.46	10.07	19.66	0.00	1.38	 	
	Összesen:	5 175.89	1 238.24	57.96	52.47	18.80	131.37	0.41	3.36		
1/24/2023 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T Vajkrém 100g, magyaros	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
	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		
	E Almaleves	767.66	183.65	1.47	4.91	3.73	32.91	24.30	0.04	 	
	Bácskai rizseshús	2 194.31	524.96	21.20	25.95	8.18	51.02	0.00	0.22		
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		





24/202	(00483)	U	Briós	1 600.25	382.83	10.08	8.99	3.70	64.94	15.47	0.59		
			Összesen:	5 504.96	1 316.98	40.68	44.83	17.59	185.38	39.77	2.05		
1/25/2023	(00483)	T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
			Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		E	Gulyásleves	1 209.92	289.45	16.51	11.91	2.55	28.40	0.05	0.26		
			Sajtos pogácsa	2 432.76	582.00	12.60	18.00	9.60	85.50	3.90	1.20		
		U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
				Összesen:	5 643.54	1 350.13	52.28	37.71	15.95	190.75	3.95	2.64	
1/26/2023	(00483)	T	Tej poharas 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
			Diákcsemege	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Jégsaláta	45.20	10.81	0.80	0.04	0.01	1.19	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		E	Zöldséges zellerleves	111.56	26.69	1.02	0.22	0.03	4.92	0.02	0.14		
			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		





1/26/2023 csütörtök	(00483) Gyermek (11-14 év)	E Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35	
		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	
		Összesen:	5 390.69	1 289.64	64.40	43.54	12.14	157.30	0.04	3.79	
1/27/2023 péntek	(00483) Gyermek (11-14 év)	T Kőrözött túró házi	339.72	81.27	8.08	4.35	2.46	2.34	0.00	0.11	
		Vöröshagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.01	
		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	
		Csirkemellfilé Dubarry módra	1 809.84	432.98	36.43	20.01	7.74	26.31	0.41	0.50	
		Párolt rizs	1 153.75	276.02	5.60	3.92	0.46	54.25	0.00	0.21	
		U Tej poharas 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
		Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15	
Összesen:	5 310.22	1 270.39	71.92	33.00	12.55	169.84	0.46	2.26			

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

