



Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/21/2022 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T		Körözött 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		Lebbencsleves	984.20	235.45	6.69	3.57	1.04	43.45	0.05	0.71		
			Rakott karfiol	1 803.82	431.54	18.88	26.79	8.56	28.11	0.00	0.33		
	U		Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
			Színes kalács	1 179.61	282.20	8.25	7.36	3.03	45.40	4.90	0.73		
			Összesen:	5 587.96	1 336.82	55.74	43.95	15.68	177.41	17.15	2.80		
11/22/2022 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T		Halkrém	241.51	57.78	3.39	4.41	1.22	1.05	0.00	0.06		
			Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E		Nyírségi gombóclevés	1 314.60	314.50	23.88	12.93	7.95	25.10	4.66	0.62		
			Mákos tészta	2 557.44	611.83	18.15	21.61	4.34	85.47	19.98	0.80		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U		Edami sajt	589.68	141.07	10.48	10.64	6.77	0.68	0.00	0.20		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		





11/22/2022		(00483) Gyermek											
11/23/2022 szerda	(00483) Gyermek (11-14 év)	U	Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13		
			Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
			Összesen:	6 341.70	1 517.17	68.79	53.79	21.16	187.20	24.64	3.00		
		T	Zala felvágott	512.19	122.53	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	0.15		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
		E	Sertésraguleves	1 123.33	268.74	14.59	19.74	6.29	7.72	0.00	0.53		
			Tökfőzelék	711.88	170.31	3.68	9.20	2.27	17.86	0.03	0.51	 	
			Pipiropogós	1 156.05	276.57	53.75	6.25	1.59	1.00	0.00	0.10		
	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03				
	U	Fűszeres magvas kifli	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.51	 		
	Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20	 			
	Összesen:	5 473.68	1 309.51	97.83	54.15	17.70	105.86	0.03	2.84				





11/24/2022 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)												
11/24/2022 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Vajkrém	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
		Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E	Májgombóclevés	1 005.78	240.62	11.34	8.02	4.93	29.64	1.68	1.62	 	
		Édes-savanyú csirke	1 817.28	434.76	30.46	4.24	0.65	68.00	16.85	0.99		
		Párolt rizs	1 153.75	276.02	5.60	3.92	0.46	54.25	0.00	0.21		
	U	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Búrkipli, diós	1 000.78	239.42	3.96	14.71	5.04	22.53	7.38	0.46	 	
	Összesen:		6 337.37	1 516.12	58.63	35.78	13.06	236.12	25.91	3.98		
11/25/2022 péntek (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	40.95	9.80	0.60	0.15	0.00	1.50	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E	Kertészleves	290.10	69.40	2.23	2.82	0.33	8.60	0.01	0.13		
		Sertéssült	1 336.21	319.67	17.55	27.25	8.90	0.67	0.00	0.52		
		Burgonyapüré	1 578.77	377.70	12.32	11.64	4.61	54.63	0.00	0.33		
		Vitaminsaláta	148.50	35.53	1.41	0.34	0.05	6.52	0.00	0.06		
	U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		





/25/20:	00483	U	Mini piskótatallér	576.84	138.00	3.80	1.38	0.35	27.00	13.80	0.03		
			Összesen:	5 465.26	1 307.49	62.31	50.68	17.13	145.98	13.81	2.34		



.....

Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

