



Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/28/2022 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58		
	E	Bakonyi betyárleves	1 695.28	405.57	19.71	30.04	12.16	13.47	0.00	1.14		
		Túrós tészta	1 919.19	459.14	21.42	16.95	6.55	54.61	0.00	0.71		
		Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	U	Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24		
		Jégسالáta	45.20	10.81	0.80	0.04	0.01	1.19	0.00	0.03		
		Barna magvas zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79		
		Összesen:	5 903.75	1 412.39	57.58	70.04	29.13	134.80	0.00	3.49		
11/29/2022 kedd (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		
		Vajkrém	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
		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	Zöldborsóleves	283.95	67.93	4.28	0.36	0.04	11.69	0.02	0.42		
		Fokhagymás sertésstarja	2 052.62	491.06	13.35	48.09	16.68	0.63	0.00	0.22		
		Tört burgonya	665.35	159.18	3.13	4.89	0.56	25.00	0.00	0.02		
		Olajos káposzta	107.84	25.80	1.17	0.68	0.05	3.72	0.00	0.89		































11/29/2022	(00483) Gyermek	U	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01				
			Piskótaszelet	409.29	97.92	1.85	3.89	1.84	13.76	7.49	0.02				
			Összesen:	5 288.49	1 265.20	37.89	65.80	22.79	127.47	7.51	2.55				
11/30/2022 szerda	(00483) Gyermek (11-14 év)	T	Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68				
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13				
			Karalábé	64.16	15.35	0.84	0.08	0.01	2.76	0.00	0.05				
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68				
		E	Szilvaleves	621.04	148.57	1.92	4.64	3.73	23.91	11.16	0.49				
			Bácskai rizseshús	2 194.31	524.96	21.20	25.95	8.18	51.02	0.00	0.22				
			Ecetes uborka	40.28	9.64	0.42	0.07	0.00	1.82	0.00	0.70				
		U	Perec, sajtos	1 295.80	310.00	7.00	2.20	0.00	30.00	0.00	1.00				
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02				
			Összesen:	5 486.62	1 312.59	42.04	42.30	14.70	152.90	11.16	3.97				
12/1/2022 csütörtök	(00483) Gyermek (11-14 év)	T	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23				
			Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02				
			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	Csirkeraguleves	744.41	178.09	23.07	1.33	0.23	18.01	0.00	0.32				





12/1/2022 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	E	Fejtett babfőzelék	1 284.96	307.41	11.18	9.61	2.62	43.68	9.99	0.53	 	
		Vagdalt	1 107.26	264.89	24.04	9.03	3.04	21.53	0.00	0.49	 	
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	U	Sonkakrém	584.90	139.93	13.95	8.77	2.75	1.40	0.00	0.85	  	
		Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13		
		Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Összesen:	6 052.70	1 448.03	95.39	34.40	10.97	187.44	22.19	3.28		
12/2/2022 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68		
	E	Csontleves	459.64	109.96	5.05	2.69	0.39	16.49	0.00	0.53	  	
		Rántott hal magvas bundában	1 482.99	354.78	22.84	15.61	2.70	29.31	0.00	0.84	   	
		Majonézes burgonyasaláta	1 359.54	325.25	6.41	10.88	3.43	49.41	5.00	0.75	    	
	U	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Kakaós csiga	1 000.77	239.42	3.96	14.70	5.04	22.53	7.38	0.46	   	
		Összesen:	5 739.25	1 373.03	52.74	47.52	12.36	179.77	12.38	3.53		





.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

