



Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/5/2022 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24		
		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	Palócleves	1 657.21	396.46	17.04	24.78	7.43	25.62	0.05	0.15		
		Darásmetélt baracklekvárral	2 470.15	590.94	15.92	7.76	1.22	113.48	21.72	0.52		
	U	Gyümölcs joghurt	694.32	166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	12.99	0.49		
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Összesen:	6 250.54	1 495.35	52.97	42.81	12.82	222.14	34.76	2.10		
12/6/2022 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		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	Tarhonyaleves	626.27	149.83	3.17	7.32	1.43	17.42	0.00	0.40		
		Zöldborsófőzelék	1 342.64	321.21	14.63	12.40	3.16	36.95	4.50	0.07		
		Aprópecsenye	1 413.61	338.18	19.41	28.16	9.58	1.36	0.00	0.48		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		































2/6/2022	00483	U	Pizzás-sajtos rúd	1 026.13	245.49	3.84	16.98	4.48	19.05	0.00	1.50				
			Összesen:	5 749.52	1 375.50	52.90	73.02	21.07	124.37	4.50	3.70				
12/7/2022	(00483)	Gyermekek (11-14 év)	T	Sonkaszalámi sertés	196.43	46.99	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33			
				Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.00	0.13		
				Zöldpaprika	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00		
				Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68			
			E	Tavaszi zöldségleves	465.33	111.32	6.05	0.84	0.11	19.59	0.05	0.41			
				Paradicsom mártás 11-14	1 473.05	352.40	6.68	12.88	1.52	52.01	19.98	0.74			
				Húsgombóc (árpagyönggyel)	735.56	175.97	15.07	5.65	1.90	16.00	0.00	0.14			
				Főtt burgonya	489.94	117.21	3.13	0.25	0.03	25.00	0.00	0.02			
				Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
			U	Fonott kalács	1 179.61	282.20	8.25	7.36	3.03	45.40	4.90	0.73			
				Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
				Összesen:	5 780.33	1 382.85	55.94	35.22	8.80	208.21	24.93	3.34			





12/8/2022 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02	 	
		Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		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	Legényfogó leves	1 177.39	281.67	27.16	10.62	7.93	18.84	0.82	1.03	  	
		Aranygaluska	1 781.72	426.25	13.16	19.49	5.69	48.79	5.94	0.66	    	
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
	U	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Virslis táska	1 177.87	281.79	4.88	22.21	6.29	15.27	0.00	0.60	    	
	Összesen:		5 817.72	1 391.80	54.40	59.32	22.27	156.54	6.76	3.16		
12/9/2022 péntek (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		
		Csokis párnácska	554.40	132.63	2.58	4.08	2.13	21.24	10.24	0.14	  	
	E	Csurgatott tojás leves	672.04	160.77	4.34	8.89	1.26	15.66	0.00	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	Trappista sajt	777.21	185.94	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	0.21		
		Jégcsap retek	29.50	7.06	0.55	0.05	0.02	1.32	0.00	0.02		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		





2/9/202	00483	U	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35	
			Összesen:	6 112.13	1 462.24	75.24	56.83	22.98	160.97	10.65	2.16	



.....

Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

