















Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/30/2023 hétfő (00483) Gyermek (11-14 év)	T Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23		
	Miniméz 20g-os	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
	E Daragaluska leves	437.14	104.58	2.46	5.58	0.79	10.95	0.00	0.13		
	Tökfőzelék	711.88	170.31	3.68	9.20	2.27	17.86	0.03	0.51		
	Sertés pörkölt	1 493.67	357.34	16.74	29.69	10.63	5.32	0.00	0.37		
	Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	0.00	0.07		
	U Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
	Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
Összesen:	5 435.23	1 300.30	48.61	50.53	15.43	160.94	28.43	1.93			
1/31/2023 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T Pick tavaszi felvágott	356.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.91		
	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		
	Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
	E Tárkonyos csirkeraguleves	678.21	162.25	17.24	5.33	3.87	11.02	0.38	0.85		





1/31/2023 kedd											
(00483) Gyermek (11-14 év)											
E	Burgonyás tészta	2 257.37	540.04	17.24	7.87	1.08	98.71	0.00	0.82	 	
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
U	Meggyes kevert	1 249.04	298.81	7.54	7.48	1.52	49.75	21.06	0.33	  	
	Összesen:	5 495.67	1 314.76	54.11	31.70	9.95	200.44	21.44	3.75		
T	Snidlinges túrókrém	211.50	50.60	4.25	3.12	1.87	1.30	0.00	0.13		
	Karalábé	64.16	15.35	0.84	0.08	0.01	2.76	0.00	0.05		
	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	 	
	Sült csirkecomb	1 029.42	246.27	25.21	15.53	2.63	1.12	0.00	0.29		
	Burgonyapüré	1 578.77	377.70	12.32	11.64	4.61	54.63	0.00	0.33		
	Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20		
U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	Összesen:	5 766.03	1 379.43	67.61	50.05	16.01	161.60	24.28	3.34		





2/2/2023 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35		
		Kígyóuborka	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	E	Reszeltészta leves	486.74	116.45	1.90	7.80	0.92	9.55	0.01	0.44		
		Vegyes gyümölmártás	1 099.42	263.02	3.57	3.91	3.15	52.37	29.04	0.03		
		Sertés sült	1 284.68	307.34	18.32	23.97	8.53	4.22	0.00	2.18		
		Pírtott dara	737.71	176.49	4.23	2.96	0.51	33.03	0.00	0.23		
	U	Kakaós csiga	1 000.77	239.42	3.96	14.70	5.04	22.53	7.38	0.46		
		Összesen:	5 614.10	1 343.10	40.32	62.89	21.06	151.61	36.43	4.29		
2/3/2023 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		
		Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
	E	Brokkolikrémleves	607.12	145.24	4.69	9.66	5.21	9.78	0.74	0.16		
		Tonhalas bulgurrizottó	2 918.88	698.30	39.53	32.36	9.20	65.55	0.00	1.00		
	U	Perec, sajtos	323.95	77.50	1.75	0.55	0.00	7.50	0.00	0.25		
		Gyümölcslé 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	5 498.79	1 315.50	60.39	50.88	19.01	146.91	0.74	1.89		





.....

Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

