



Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/12/2022 hétfő (00483) Gyermekek (11-14 év)	T Snidlinges túrókrém	211.50	50.60	4.25	3.12	1.87	1.30	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 Zöldborsóleves	283.95	67.93	4.28	0.36	0.04	11.69	0.02	0.42		
	Bolognai ragu	838.14	200.51	19.07	13.17	3.27	1.20	0.00	0.66		
	Tészta köret	1 319.22	315.60	12.00	3.65	0.60	58.32	0.00	0.64		
	Trappista sajt	777.21	185.94	13.85	14.05	8.93	0.80	0.00	0.21		
	Mandarin	293.97	70.33	1.05	0.45	0.00	14.70	0.00	0.00		
	U Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
	Kifli	1 004.94	240.42	8.28	0.62	0.00	50.16	0.00	0.00		
Összesen:	5 706.06	1 365.10	73.08	41.39	17.73	172.59	0.02	2.94			
12/13/2022 kedd (00483) Gyermekek (11-14 év)	T Tejberizs	1 447.74	346.35	8.00	0.30	0.06	77.50	0.00	0.02		
	E Brokkolikrémleves	607.12	145.24	4.69	9.66	5.21	9.78	0.74	0.16		
	Sült tarja	1 152.81	275.79	15.80	23.19	7.86	0.64	0.00	0.51		
	Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03		
	Káposzta saláta	115.66	27.67	0.78	0.13	0.02	5.70	3.00	0.07		





12/13/2022 kedd		12/14/2022 szerda		12/15/2022 csütörtök							
Gyermek (11-14 év)	U	Vajkrém	238.14	56.97	0.38	6.00	2.90	0.30	0.00	0.00	
		Karalábé	48.12	11.51	0.63	0.06	0.01	2.07	0.00	0.04	
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68	
		Összesen:	5 632.83	1 347.56	43.01	49.97	17.23	178.81	3.74	1.51	
Gyermek (11-14 év)	T	Sonkakrém	584.90	139.93	13.95	8.77	2.75	1.40	0.00	0.85	
		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	Karfiollevés	259.61	62.11	3.35	0.67	0.10	10.61	0.02	0.42	
		Eszterházy sertéstokány	1 971.70	471.70	24.28	31.55	10.01	21.34	0.00	0.59	
		Tészta köret	1 319.22	315.60	12.00	3.65	0.60	58.32	0.00	0.64	
	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:	5 873.96	1 405.26	72.38	48.91	15.29	166.92	0.02	3.62		
Gyermek (11-14 év)	T	Diós kalács	1 029.71	246.34	7.01	6.07	2.91	40.62	6.99	0.03	
	E	Tavaszi zöldséglevés	465.33	111.32	6.05	0.84	0.11	19.59	0.05	0.41	
		Lencsefőzelék	1 779.19	425.64	21.47	13.39	3.31	54.27	5.39	0.59	
		Sertéssült	1 336.21	319.67	17.55	27.25	8.90	0.67	0.00	0.52	
		Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29	





12/15/2022 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		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		
		Összesen:	5 825.75	1 393.72	64.53	52.41	16.28	164.08	12.43	2.56		
12/16/2022 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Zala felvágott	409.75	98.03	6.24	7.96	2.91	0.24	0.00	0.12		
		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	Daragaluska leves	437.14	104.58	2.46	5.58	0.79	10.95	0.00	0.13		
		Rántott hal	1 444.75	345.63	22.39	14.84	2.60	29.22	0.00	0.83		
		Hagymás tört burgonya	1 167.82	279.38	5.24	9.70	1.11	41.66	0.00	0.30		
		Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U	Pogácsa	781.66	187.00	3.65	5.50	2.85	28.50	1.25	0.50		
		Összesen:	5 148.36	1 231.67	47.91	47.06	10.99	148.76	1.25	3.24		

.....
Kőhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

