



Tételes étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/6/2023 hétfő (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		
	Gabonapehely, kakaós	554.40	132.63	2.58	4.08	2.13	21.24	10.24	0.14		
	E Tejfölös zöldbaleves	583.34	139.56	3.40	8.31	2.14	12.49	1.80	0.32		
	Tarhonyáshús	3 127.39	748.18	32.18	40.35	11.14	63.17	0.00	1.20		
	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50		
	U Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35		
	Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
	Összesen:	5 728.26	1 370.40	53.80	65.38	19.95	139.84	12.04	3.37		
2/7/2023 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)	T Sajtos párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	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 Karalábéleves	351.93	84.19	2.94	2.20	0.28	13.03	0.02	0.68		
	Paradicsom mártás 11-14	1 473.05	352.40	6.68	12.88	1.52	52.01	19.98	0.74		
	Húsgombóc	732.29	175.19	14.87	5.43	1.87	16.50	0.00	0.14		





2/7/2023 kedd (00483) Gyermek (11-14 év)												
E	Főtt burgonya	979.87	234.42	6.25	0.50	0.06	50.00	0.00	0.03			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	U 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	 		
Összesen:		5 678.79	1 358.56	50.92	33.48	8.69	210.77	20.00	3.22			
2/8/2023 szerda (00483) Gyermek (11-14 év)	T Csemege szalámi	433.86	103.79	5.02	9.22	3.54	0.06	0.00	0.85			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	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			
	Pincepörkölt	2 810.41	672.35	24.89	34.31	10.12	64.15	0.00	0.55			
	Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09			
	Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05			
	U Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	Puffasztott rizs	640.40	153.21	2.80	0.36	0.13	35.11	0.00	0.01			
	Összesen:		5 645.15	1 350.53	49.42	48.51	14.78	176.69	0.02	2.81		





2/9/2023 csütörtök (00483) Gyermek (11-14 év)													
T	Kakaó	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	12.20	0.23				
	Színes kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52				
	E	Tavaszi zöldségleves	242.35	57.98	3.09	0.46	0.07	10.25	0.05	0.33			
		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			
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02			
	U	Trappista sajt	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.00	0.17			
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
		Jégsaláta	45.20	10.81	0.80	0.04	0.01	1.19	0.00	0.03			
		Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
Összesen:		6 311.76	1 509.98	74.46	61.98	22.91	161.09	21.14	3.12				
2/10/2023 péntek (00483) Gyermek (11-14 év)	T	Sonkakrém	584.90	139.93	13.95	8.77	2.75	1.40	0.00	0.85			
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68			
	E	Korhelyleves	1 079.27	258.20	25.01	13.34	4.82	9.27	0.00	1.30			
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
		Lekváros táska	1 712.09	409.59	4.53	21.93	5.84	47.99	21.81	0.10			
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			





2/10/2023	béntek (00483) Gyermek	U	Kefír poharas	540.96	129.42	6.80	7.20	3.91	9.20	0.00	0.60		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Összesen:	5 617.58	1 343.94	64.75	53.10	17.46	150.07	21.81	3.57		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

