



Tételes étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/13/2023 hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Zabkása, almás-fahéjas	1 123.92	268.88	11.30	6.60	2.30	40.75	3.60	0.29			
	E Zöldséges rizsleves	253.63	60.68	1.39	1.06	0.13	11.31	0.01	0.28			
	Bolognai ragu	478.72	114.53	10.19	7.81	1.83	0.74	0.00	0.32			
	Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37			
	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09			
	Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01			
	U Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.11			
	Margarin	9.30	2.22	0.00	0.25	0.07	0.00	0.00	0.01			
	Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Összesen:	4 084.57	977.16	50.30	24.95	8.44	136.02	10.60	1.99			
	3/14/2023 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tejeskávét	670.40	160.38	6.87	3.00	1.63	26.29	14.99	0.27		
		Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	5.43	0.00		
Fehér kenyér		548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
E Zöldségkrémleves		727.92	174.14	2.62	12.70	4.80	12.11	0.62	0.49			





3/14/2023 kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	E	Sült tarja	768.54	183.86	10.54	15.46	5.24	0.43	0.00	0.34	
			Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02	
			Vitaminsaláta	133.13	31.85	1.28	0.29	0.04	5.83	0.00	0.06	
		U	Gyümölcs saláta	355.55	85.06	0.70	0.24	0.00	19.41	7.32	0.02	
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	
			Összesen:	4 614.71	1 104.00	34.94	38.27	12.53	152.35	28.36	1.26	
3/16/2023 csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó	683.62	163.54	7.17	3.43	1.88	25.80	14.99	0.27	
			Fonott kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52	
		E	Húsgombóclevés	670.52	160.41	7.56	5.34	3.28	19.76	1.12	0.39	
			Vadas sertésragu	1 101.95	263.62	12.55	18.04	7.91	12.32	3.89	0.58	
			Gnocchi	313.56	75.01	2.00	0.16	0.02	16.00	0.00	0.01	
		U	Libamájjas	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35	
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
			Összesen:	4 540.38	1 086.20	43.10	41.80	18.20	132.03	23.50	2.69	





3/17/2023	péntek	(00481)	Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcs tea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
					Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
					Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
					Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
					Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
				E	Francia hagymaleves	531.76	127.22	2.46	8.04	3.37	10.98	0.00	0.32	 	
					Rántott hal	998.25	238.82	14.93	10.82	1.84	19.48	0.00	0.49	 	
					Párolt rizs	794.04	189.96	4.00	2.01	0.24	38.75	0.00	0.03		
					Tartármártás	53.86	12.89	0.11	1.15	0.32	0.57	0.20	0.05	 	
				U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
					Puffasztott rizs	640.40	153.21	2.80	0.36	0.13	35.11	0.00	0.01		
					Összesen:	4 649.02	1 112.22	44.45	34.98	10.90	151.78	7.19	1.97		

.....

Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

