



Tételes étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/20/2023 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
	Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E Lencsegyulyás	1 048.08	250.74	14.89	12.18	3.48	20.18	0.03	0.39		
	Darásmetélt baracklekvárral	1 491.19	356.74	10.64	6.85	0.99	62.67	5.43	0.38		
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.35		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
Összesen:		4 396.89	1 051.90	40.62	28.74	7.13	155.91	12.45	2.15		
3/21/2023 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
	Színes kalács	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.50	0.52		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	E Karalábéleves	234.62	56.13	1.96	1.47	0.19	8.68	0.01	0.42		





3/21/2023 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)		E	Temesvári sertésragu	770.17	184.25	9.53	14.68	5.24	3.22	0.00	0.40		
			Bulgur	677.65	162.12	4.92	3.32	0.41	30.35	0.00	0.02		
		U	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02	 	
			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:	3 802.99	909.80	35.65	36.48	13.41	111.15	3.51	2.24		
3/22/2023 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kenőmájás	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Kígyóborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Zöldségleves vajas galuskával	397.72	95.15	4.88	0.92	0.19	16.63	0.03	0.43	  	
			Bácskai rizseshús	1 758.55	420.71	15.57	18.28	5.57	47.97	0.00	0.14		
			Céklasaláta	72.73	17.40	0.48	0.06	0.00	3.72	2.58	0.12		
		U	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
			Meggyes kevert	881.67	210.93	5.32	5.28	1.07	35.11	14.87	0.23	  	
			Összesen:	4 642.93	1 110.76	36.12	33.50	10.67	163.45	24.47	2.27		





3/23/2023 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)													
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
	Virslí	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.75				
	Ketchup	45.36	10.85	0.21	0.04	0.00	2.40	1.40	0.22				
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06				
	E	Lebbencsleves	681.63	163.07	4.48	4.10	1.28	26.67	0.04	0.52			
		Parajfőzelék	497.97	119.13	4.54	6.05	3.48	11.51	0.37	0.09			
		Főtt tojás	138.10	33.04	2.70	2.40	0.62	0.12	0.00	0.07			
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02			
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
	U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35			
Kifli teljes kiörlésű		421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44				
Összesen:		4 366.70	1 044.67	42.98	23.72	10.13	161.04	8.80	2.56				
3/24/2023 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Kakaó	683.62	163.54	7.17	3.43	1.88	25.80	14.99	0.27			
		Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64			
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02			
		Teljes kiörlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E	Vegyes gyümölcsleves	663.51	158.73	1.88	2.16	1.24	32.12	19.98	0.42			





<b>3/24/2023</b> <b>péntek</b> (00481) Gyermek (4-6 év)	<b>E</b>	Sertéssült	878.46	210.16	12.26	17.66	6.07	0.29	0.00	0.36	
		Burgonyapüré	339.37	81.19	2.02	2.29	0.72	12.81	0.00	0.05	
		Párolt zöldség	191.13	45.73	2.53	0.33	0.04	8.01	0.00	0.22	
	<b>U</b>	Sajtos pogácsa	953.67	228.15	3.08	16.37	4.47	16.86	0.00	0.44	
		Összesen:	4 656.73	1 114.05	37.95	52.25	17.78	120.28	34.97	3.04	

.....  
Kóhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

