



Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/22/2023 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35			
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	E Zöldségkrémleves	727.92	174.14	2.62	12.70	4.80	12.11	0.62	0.49			
	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	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13			
	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
	U Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	5.43	0.00			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
	Összesen:		4 586.22	1 097.19	42.75	44.14	16.14	130.23	13.04	2.36		





5/23/2023 kedd		(00481) Gyermekek (4-6 év)									
T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Kígyóuborka	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	Daragaluska leves	298.62	71.44	1.85	3.34	0.46	8.35	0.00	0.19	
		Paradicsomos káposzta	1 264.11	302.42	7.31	10.31	1.19	44.44	11.99	0.78	
		Sertéssült	878.46	210.16	12.26	17.66	6.07	0.29	0.00	0.36	
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19	
	U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	
Perec		536.95	128.46	5.67	2.60	1.49	20.45	0.00	0.76		
Összesen:		4 428.46	1 059.45	37.55	42.71	11.99	128.91	18.98	2.95		
5/24/2023 szerda		(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		
E	Zöldséges zellerleves	73.90	17.68	0.68	0.15	0.02	3.25	0.01	0.09		
	Zöldborsós sertésragu	1 160.03	277.52	12.78	19.65	5.14	11.98	0.00	0.14		
	Párolt rizs	794.04	189.96	4.00	2.01	0.24	38.75	0.00	0.03		
U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		





5/24/2023 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			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:	4 446.25	1 063.68	43.44	44.19	16.69	121.73	3.51	1.77		
5/25/2023 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			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		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Csurgatott tojás leves	585.86	140.16	3.40	8.60	1.17	12.12	0.00	0.23		
			Burgonyafőzelék	818.29	195.76	4.98	5.33	1.85	31.36	0.00	0.33		
			Halvagdalt	678.12	162.23	12.10	9.15	2.40	7.72	0.01	0.54		
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		U	Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
			Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
			Összesen:	4 450.05	1 064.61	45.92	37.13	10.94	133.44	7.00	2.74		





5/26/2023	péntek	(00481)	Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
					Sonkakrém	306.01	73.21	6.98	4.72	1.42	0.78	0.00	0.44		
					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	Tárkonyos csirkeraguleves	450.65	107.81	11.20	3.54	2.57	7.57	0.25	0.21		
					Szilvás gombóc	1 792.67	428.87	6.85	15.55	5.21	62.97	15.32	1.19		
				U	Pogácsa	381.47	91.26	1.23	6.55	1.79	6.74	0.00	0.12		
					Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
					Összesen:	3 694.80	883.93	31.54	31.33	11.03	115.59	22.56	2.48		

.....
 Kóhalmi Katalin
 Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
 Jó étvágyat kívánunk!

