



Tételes étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/30/2023 kedd (00481) Gyermek (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		
	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 Legényfogó leves	582.61	139.38	14.98	4.98	3.72	8.38	0.41	0.60		
	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 Sajtkrém	126.45	30.25	1.18	2.29	1.23	1.22	0.00	0.01		
	Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	Összesen:	3 762.59	900.14	40.26	19.18	7.12	139.97	12.83	1.61		
5/31/2023 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.11		
	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		





5/31/2023 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.28		
		Tökfőzelék	474.59	113.54	2.45	6.14	1.52	11.91	0.02	0.08		
		Vagdalt	941.50	225.24	10.10	8.65	5.45	25.65	1.85	0.51		
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03		
	U	Barackos kevert	879.12	210.32	5.30	5.24	1.07	35.21	15.35	0.23		
	Összesen:	3 800.32	909.19	34.35	28.54	9.48	126.53	24.22	1.88			
6/1/2023 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Vajkrém 100g, magyaros	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.00		
		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		
	E	Zöldségkrémleves	727.92	174.14	2.62	12.70	4.80	12.11	0.62	0.49		
		Fokhagymás sertéstarja	1 296.33	310.13	8.49	30.35	10.59	0.39	0.00	0.13		
		Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
		Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.06	2.04	0.00	0.05		
	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:	4 966.20	1 188.08	32.62	61.23	21.67	124.26	7.94	1.48			





6/2/2023 péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
		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		
	E	Paradicsomleves	750.82	179.62	2.97	6.06	0.67	28.04	14.99	0.60		
		Rántott sertésszelet	1 070.39	256.07	12.74	17.74	5.59	11.05	0.00	0.31		
		Párolt rizs	794.04	189.96	4.00	2.01	0.24	38.75	0.00	0.03		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
	U	Keksz,györi jó reggelt	187.66	44.89	0.82	1.10	0.30	7.88	2.28	0.00		
		Joghurt, poharas	570.00	136.36	10.50	3.50	2.10	14.08	0.00	0.35		
		Összesen:	4 617.65	1 104.67	46.22	40.53	12.71	136.06	17.27	2.50		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

