



Tételes étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/23/2023 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	<b>T</b> Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27			
	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			
	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			
	<b>E</b> Magyaros burgonyaleves	490.42	117.33	2.99	1.94	0.24	21.47	0.00	0.28			
	Parajfőzelék	497.97	119.13	4.54	6.05	3.48	11.51	0.37	0.09			
	Pipiropogós	277.45	66.38	12.90	1.50	0.38	0.24	0.00	0.02			
	Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58			
	<b>U</b> Edami sajt	442.26	105.80	7.86	7.98	5.08	0.51	0.00	0.15			
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13			
	Karalábé	64.16	15.35	0.84	0.08	0.01	2.76	0.00	0.05			
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49			
	Összesen:		4 238.87	1 014.08	54.70	32.95	14.34	123.08	0.37	2.70		





1/24/2023											
kedd											
(00481)											
Gyermek (4-6 év)											
<b>T</b>	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Vajkrém 100g, magyaros	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
	Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
<b>E</b>	Almaleves	511.77	122.43	0.98	3.27	2.49	21.94	16.20	0.03		
	Bácskai rizseshús	1 758.55	420.71	15.57	18.28	5.57	47.97	0.00	0.14		
	Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.30		
<b>U</b>	Briós	1 600.25	382.83	10.08	8.99	3.70	64.94	15.47	0.59		
	Összesen:	4 730.68	1 131.74	32.50	35.25	13.73	168.92	38.66	1.58		
1/25/2023											
szerda											
(00481)											
Gyermek (4-6 év)											
<b>T</b>	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02		
	Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
<b>E</b>	Gulyásleves	725.95	173.67	9.90	7.14	1.53	17.04	0.03	0.16		
	Sajtos pogácsa	1 621.84	388.00	8.40	12.00	6.40	57.00	2.60	0.80		
<b>U</b>	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:	4 289.04	1 026.09	39.65	26.71	11.72	149.49	9.62	1.96		





1/26/2023 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Diákcsemege	309.83	74.12	2.94	6.87	2.42	0.05	0.00	0.60		
		Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
		Jégsaláta	45.20	10.81	0.80	0.04	0.01	1.19	0.00	0.03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Zöldséges zellerleves	73.90	17.68	0.68	0.15	0.02	3.25	0.01	0.09		
		Csirkepaprikás	1 040.48	248.92	18.54	16.00	3.73	7.35	0.00	0.23		
		Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Libamájás	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		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		Összesen:	4 438.37	1 061.80	51.00	40.21	11.51	121.51	0.01	3.01		
1/27/2023 péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		Körözött túró házi	212.32	50.79	5.05	2.72	1.54	1.46	0.00	0.07		
		Vöröshagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.38		





1/27/2023 péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Csirkemellfilé Dubarry módra	1 068.78	255.69	20.77	13.14	5.98	13.32	0.49	0.27		
		Párolt rizs	794.04	189.96	4.00	2.01	0.24	38.75	0.00	0.03		
	U	Tej poharas 0,2l	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
		Összesen:	3 909.76	935.35	48.44	22.17	9.61	134.20	7.51	1.67		

.....  
Kőhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

