























Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--|-------|--|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 11/21/2022 hétfő (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 | | Lebbencsleves | 681.63 | 163.07 | 4.48 | 4.10 | 1.28 | 26.67 | 0.04 | 0.52 | | |
| | | | Rakott karfiol | 1 202.55 | 287.69 | 12.59 | 17.86 | 5.70 | 18.74 | 0.00 | 0.51 | | |
| | U | | Kakaó | 538.44 | 128.81 | 7.00 | 1.00 | 0.54 | 22.80 | 12.20 | 0.23 | | |
| | | | Színes kalács | 842.58 | 201.57 | 5.90 | 5.26 | 2.17 | 32.43 | 3.50 | 0.52 | | |
| | | | Összesen: | 4 143.54 | 991.27 | 39.92 | 31.58 | 11.27 | 135.18 | 22.73 | 2.35 | | |
| 11/22/2022 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 | | |
| | | | Jégcsap retek | 23.60 | 5.65 | 0.44 | 0.04 | 0.01 | 1.05 | 0.00 | 0.02 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 | | |
| | E | | Nyírségi gombóclevés | 876.40 | 209.67 | 15.92 | 8.62 | 5.30 | 16.73 | 3.11 | 0.70 | | |
| | | | Mákos tészta | 1 226.01 | 293.30 | 9.55 | 7.38 | 1.52 | 46.83 | 7.99 | 0.51 | | |
| | | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|---|--|
| 11/22/2022 kedd (00481) Gyermek (4-6 év) | U | 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 | | |
| | | Sárgarépa | 50.44 | 12.07 | 0.36 | 0.06 | 0.01 | 2.43 | 0.00 | 0.09 | | |
| | | Zsemle | 616.67 | 147.53 | 5.08 | 0.38 | 0.14 | 30.78 | 0.00 | 0.35 |  | |
| | Összesen: | 4 270.85 | 1 021.74 | 46.91 | 31.37 | 13.75 | 136.20 | 18.09 | 2.50 | | | |
| 11/23/2022 szerda (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 | 307.31 | 73.52 | 4.68 | 5.97 | 2.18 | 0.18 | 0.00 | 0.09 | | |
| | | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | |
| | | Zöldpaprika | 32.76 | 7.84 | 0.48 | 0.12 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 |  | |
| | E | Sertésraguleves | 629.77 | 150.66 | 8.42 | 10.64 | 3.52 | 5.02 | 0.00 | 0.25 |   | |
| | | Tökfőzelék | 474.59 | 113.54 | 2.45 | 6.14 | 1.52 | 11.91 | 0.02 | 0.08 |   | |
| | | Pipiropogós | 554.90 | 132.75 | 25.80 | 3.00 | 0.76 | 0.48 | 0.00 | 0.05 | | |
| | | Fehér kenyér | 329.11 | 78.74 | 3.00 | 0.24 | 0.09 | 16.05 | 0.00 | 0.03 |  | |
| | U | Fűszeres magvas kifli | 570.99 | 136.60 | 4.70 | 0.35 | 0.13 | 28.50 | 0.00 | 0.51 |         | |
| | | Kockasajt | 251.83 | 60.25 | 3.34 | 5.00 | 2.97 | 0.40 | 0.00 | 0.20 |   | |
| | Összesen: | 4 144.65 | 991.55 | 64.31 | 37.52 | 13.51 | 97.79 | 0.02 | 2.10 | | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------------------|--------------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| 11/24/2022 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év) | T | Gyümölcsstea | 138.26 | 33.08 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 7.98 | 6.99 | 0.01 | | | |
| | | Vajkrém | 317.52 | 75.96 | 0.50 | 8.00 | 3.87 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | | Kígyóuborka | 19.66 | 4.70 | 0.40 | 0.04 | 0.00 | 0.68 | 0.00 | 0.01 | | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 | | | |
| | E | Májgombóclevés | 670.52 | 160.41 | 7.56 | 5.34 | 3.28 | 19.76 | 1.12 | 1.08 | | | |
| | | Édes-savanyú csirke | 1 211.52 | 289.84 | 20.30 | 2.83 | 0.43 | 45.33 | 11.24 | 0.56 | | | |
| | | Párolt rizs | 794.04 | 189.96 | 4.00 | 2.01 | 0.24 | 38.75 | 0.00 | 0.03 | | | |
| | U | Búrkifli, diós | 1 000.78 | 239.42 | 3.96 | 14.71 | 5.04 | 22.53 | 7.38 | 0.46 | | | |
| | | Összesen: | 4 646.97 | 1 111.71 | 41.38 | 33.55 | 12.90 | 158.87 | 26.73 | 2.64 | | | |
| | 11/25/2022 péntek (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 | 92.23 | 22.07 | 4.94 | 0.20 | 0.05 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | | | |
| | | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | | |
| | | Paradicsom | 27.47 | 6.57 | 0.30 | 0.06 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | | |
| | | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 | | | |
| E | | Kertészleves | 180.80 | 43.25 | 1.34 | 1.86 | 0.22 | 5.18 | 0.01 | 0.08 | | | |
| | | Sertéssült | 878.46 | 210.16 | 12.26 | 17.66 | 6.07 | 0.29 | 0.00 | 0.36 | | | |
| | | Burgonyapüré | 678.74 | 162.38 | 4.03 | 4.58 | 1.44 | 25.61 | 0.00 | 0.10 | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------------|----------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|
| 11/25/2022 béntek (00481) Gyermek (4-6) | E | Vitaminsaláta | 133.13 | 31.85 | 1.28 | 0.29 | 0.04 | 5.83 | 0.00 | 0.06 | | |
| | U | Joghurt, poharas | 570.00 | 136.36 | 10.50 | 3.50 | 2.10 | 14.08 | 0.00 | 0.35 | | |
| | | Mini piskótatallér | 288.42 | 69.00 | 1.90 | 0.69 | 0.18 | 13.50 | 6.90 | 0.02 | | |
| | | Összesen: | 3 575.18 | 855.31 | 41.22 | 31.91 | 10.82 | 97.22 | 13.90 | 1.67 | | |

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

