



Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/28/2022 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Virsli	193.87	46.38	2.50	4.00	1.53	0.04	0.00	0.10		
	Ketchup	45.36	10.85	0.21	0.04	0.00	2.40	1.40	0.22		
	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E Bakonyi betyárleves	985.54	235.77	11.27	16.19	6.84	10.83	0.00	0.58		
	Túrós tészta	1 180.99	282.53	15.00	10.32	4.76	32.03	0.00	0.31		
	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
	U Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24		
	Jégsaláta	45.20	10.81	0.80	0.04	0.01	1.19	0.00	0.03		
	Barna magvas zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.79		
Összesen:		4 021.91	962.17	43.06	35.08	14.29	115.89	8.39	2.77		
11/29/2022 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Vajkrém	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	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 Zöldborsóleves	174.83	41.83	2.59	0.25	0.03	7.23	0.02	0.27		





11/29/2022 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Fokhagymás sertéstarja	1 296.33	310.13	8.49	30.35	10.59	0.39	0.00	0.13	
		Tört burgonya	399.21	95.51	1.88	2.94	0.34	15.00	0.00	0.01	
		Olajos káposzta	54.73	13.09	0.57	0.39	0.03	1.82	0.00	0.43	
	U	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
		Barackos kevert	879.12	210.32	5.30	5.24	1.07	35.21	15.35	0.23	
		Összesen:	4 369.89	1 045.43	30.98	46.81	15.67	122.68	15.37	1.85	
11/30/2022 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68	
		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	
	E	Szilvaleves	414.03	99.05	1.28	3.09	2.49	15.94	7.44	0.33	
		Bácskai rizseshús	1 758.55	420.71	15.57	18.28	5.57	47.97	0.00	0.14	
		Ecetes uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.50	
	U	Perec, sajtos	647.90	155.00	3.50	1.10	0.00	15.00	0.00	0.50	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		Összesen:	4 052.12	969.41	30.13	31.53	10.84	121.46	14.43	2.84	





12/1/2022 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Kakaó	683.62	163.54	7.17	3.43	1.88	25.80	14.99	0.27			
		Sajtkrém	168.60	40.34	1.57	3.06	1.64	1.63	0.00	0.02			
		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	Csirkeraguleves	496.33	118.74	14.47	0.88	0.15	12.93	0.00	0.22			
		Fejtett babfőzelék	756.10	180.88	7.52	5.52	2.01	25.08	2.00	0.23			
		Vagdalt	520.02	124.41	11.05	4.16	1.39	10.53	0.00	0.22			
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
	U	Sonkakrém	306.01	73.21	6.98	4.72	1.42	0.78	0.00	0.44			
		Sárgarépa	67.25	16.09	0.48	0.08	0.01	3.24	0.00	0.13			
		Császárszemle	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00			
		Összesen:	4 356.94	1 042.34	61.49	23.13	8.63	145.76	16.99	2.05			
	12/2/2022 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			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			
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			





12/2/2022 péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Csontleves	414.04	99.05	4.40	2.09	0.31	15.69	0.00	0.51		
		Rántott hal magvas bundában	1 023.74	244.91	15.23	11.33	1.90	19.54	0.00	0.49		
		Majonézes burgonyasaláta	941.50	225.24	4.70	6.18	2.13	36.92	4.00	0.45		
	U	Kakaós csiga	1 000.77	239.42	3.96	14.70	5.04	22.53	7.38	0.46		
		Összesen:	4 267.93	1 021.04	40.81	37.71	10.17	127.31	18.37	2.67		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

