



Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/5/2022 hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
	Libamájkrém	210.25	50.30	3.36	3.28	0.98	1.64	0.00	0.24		
	Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	E Palócleves	1 181.57	282.67	10.36	19.92	4.94	15.14	0.05	0.09		
	Darásmetélt baracklekvárral	1 469.24	351.49	10.63	6.85	0.99	61.38	4.34	0.38		
	U Gyümölcs joghurt	694.32	166.11	5.59	5.79	3.13	22.45	12.99	0.49		
	Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
Összesen:		4 882.91	1 168.16	45.02	39.68	11.71	156.09	17.38	1.88		
12/6/2022 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Csemege paprikás szalámi	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	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 Tarhonyaleves	301.59	72.15	1.75	2.89	0.53	9.58	0.00	0.37		
	Zöldborsófőzelék	895.09	214.14	9.75	8.27	2.10	24.63	3.00	0.05		





12/6/2022 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)													
E	Aprópecsenye	563.62	134.84	7.10	11.43	3.62	0.73	0.00	0.27				
	Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03				
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	 		
		Karalábé	64.16	15.35	0.84	0.08	0.01	2.76	0.00	0.05			
		Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06			
Összesen:		3 847.45	920.46	37.18	34.52	9.80	113.48	9.99	1.91				
12/7/2022 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01			
		Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
		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	Tavaszi zöldségleves	273.62	65.46	3.52	0.50	0.07	11.55	0.03	0.42			
		Paradicsom mártás	545.50	130.50	2.70	3.14	0.37	22.69	9.99	0.37			
		Húsgombóc (árpagyönggyel)	618.64	148.00	11.01	4.07	1.33	16.65	0.00	0.10	 		
		Főtt burgonya	352.75	84.39	2.25	0.18	0.03	18.00	0.00	0.01			
		Fehér kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.00	0.03			
	U	Fonott kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	2.80	0.42	 		







2/7/2022	(00481)	U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Összesen:	3 776.33	903.44	36.88	19.40	5.49	143.60	19.81	2.33	
12/8/2022 csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01	
			Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			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	
			Aranygaluska	1 257.68	300.88	9.29	13.76	4.02	34.44	4.20	0.47	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	Virsli saláta	467.09	111.74	5.05	8.86	2.68	2.06	0.00	0.20	
			Tökmagvas ciabatta	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	0.00	0.06	
			Összesen:	4 032.94	964.82	41.84	34.17	12.08	119.75	11.60	1.99	
12/9/2022 péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Gabonagolyó	476.28	113.94	3.00	0.60	0.12	24.00	7.47	0.23	
		E	Csurgatott tojás leves	585.86	140.16	3.40	8.60	1.17	12.12	0.00	0.23	
			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	





12/9/2022 péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Jégcsap retek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.35		
		Összesen:	4 530.28	1 083.80	51.81	38.65	15.32	131.11	7.96	1.66		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

