
















Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/30/2023 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Kakaó	683.62	163.54	7.17	3.43	1.88	25.80	14.99	0.27	 	
	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
	Méz	205.13	49.07	0.06	0.00	0.00	12.15	12.15	0.00		
	Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	0.00	0.06		
	E Daragaluska leves	298.62	71.44	1.85	3.34	0.46	8.35	0.00	0.19	 	
	Tökfőzelék	474.59	113.54	2.45	6.14	1.52	11.91	0.02	0.08	 	
	Sertés pörkölt	938.88	224.61	11.27	18.17	5.54	3.72	0.00	0.13		
	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	  	
	Lilahagyma	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		
	Összesen:	4 292.44	1 026.90	38.39	38.32	11.33	130.68	27.16	1.42		
	1/31/2023 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
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		





1/31/2023 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Pick tavaszi felvágott	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46	
	E	Tárkonyos csirkeraguleves	450.65	107.81	11.20	3.54	2.57	7.57	0.25	0.21	
		Burgonyás tészta	1 136.64	271.92	8.62	4.44	0.59	48.72	0.00	0.46	
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
	U	Meggyes kevert	881.67	210.93	5.32	5.28	1.07	35.11	14.87	0.23	
	Összesen:	3 809.61	911.39	39.80	23.40	7.96	133.54	15.12	2.28		
2/1/2023 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		Snidlinges túrókrém	211.50	50.60	4.25	3.12	1.87	1.30	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	Paradicsomleves	750.82	179.62	2.97	6.06	0.67	28.04	14.99	0.60	
		Sült csirkecomb	593.69	142.03	16.81	7.88	1.47	0.79	0.00	0.19	
		Burgonyapüré	678.74	162.38	4.03	4.58	1.44	25.61	0.00	0.10	
		Céklasaláta	121.22	29.00	0.80	0.10	0.00	6.20	4.30	0.20	
	U	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13	
		Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02	
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	





2022/1/1															
2/2/2023 csütörtök	(00481) Gyermekek (4-6 év)	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49				
		Összesen:			4 140.96	990.66	47.91	33.96	11.57	120.94	26.28	2.54			
		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01				
			Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35				
			Kígyóuborka	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02				
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39				
		E	Reszelttészta leves	296.98	71.05	1.12	4.87	0.57	5.62	0.01	0.28				
			Vegyes gyümölmártás	614.30	146.96	1.50	2.16	1.68	29.63	17.72	0.02				
			Sertés sült	680.09	162.70	12.60	12.29	2.58	0.24	0.00	2.09				
			Pirított dara	491.81	117.66	2.82	1.97	0.34	22.02	0.00	0.15				
U	Kakaós csiga	1 000.77	239.42	3.96	14.70	5.04	22.53	7.38	0.46						
Összesen:			4 029.12	963.91	28.51	45.31	13.11	108.55	32.10	3.77					
2/3/2023 péntek	(00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27				
			Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20				
			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				
		E	Brokkolikrémleves	404.74	96.83	3.13	6.44	3.47	6.52	0.49	0.38				
			Tonhalas bulgurrizottó	1 945.92	465.53	26.36	21.57	6.14	43.70	0.00	0.67				





2/3/2023 béntek (00481) Gyermek	U	Perec, sajtos	323.95	77.50	1.75	0.55	0.00	7.50	0.00	0.25		
		Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 382.90	1 048.54	46.63	37.25	14.26	123.40	0.49	2.40		

.....
Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

