



Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/12/2022 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
	Snidlinges túrókrém	211.50	50.60	4.25	3.12	1.87	1.30	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 Zöldborsóleves	174.83	41.83	2.59	0.25	0.03	7.23	0.02	0.27		
	Bolognai ragu	478.72	114.53	10.19	7.81	1.83	0.74	0.00	0.32		
	Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37	 	
	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09		
	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
	U Meggyes kevert	881.67	210.93	5.32	5.28	1.07	35.11	14.87	0.23	  	
Összesen:	3 899.92	933.01	42.73	25.62	8.83	130.86	21.88	1.91			
12/13/2022 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)	T Tejbedara szórattal	1 427.90	341.60	12.06	4.15	2.26	63.60	15.98	0.27	  	
	E Brokkolikrémleves	404.74	96.83	3.13	6.44	3.47	6.52	0.49	0.38	  	
	Sült tarja	768.54	183.86	10.54	15.46	5.24	0.43	0.00	0.34		
	Tört burgonya	798.42	191.01	3.75	5.87	0.67	30.00	0.00	0.02		
	Káposzta saláta	85.18	20.38	0.52	0.08	0.01	4.29	2.50	0.04		





12/13/2022 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)		U	Vajkrém	238.14	56.97	0.38	6.00	2.90	0.30	0.00	0.00		
			Karalábé	48.12	11.51	0.63	0.06	0.01	2.07	0.00	0.04		
			Teljes kiőrlésű kenyér	296.80	71.01	2.78	0.37	0.02	14.07	0.00	0.29		
			Összesen:	4 067.84	973.17	33.79	38.43	14.58	121.28	18.97	1.38		
12/14/2022 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)		T	Gyümölcsstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Sonkakrém	306.01	73.21	6.98	4.72	1.42	0.78	0.00	0.44		
			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	Karfiolleves	184.66	44.18	2.28	0.47	0.07	7.68	0.01	0.29		
			Eszterházy sertéstokány	1 338.81	320.29	15.88	20.61	6.33	16.86	0.00	0.47		
			Tészta köret	980.65	234.60	9.00	2.50	0.42	43.74	0.00	0.37		
		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:	4 489.05	1 073.94	51.12	32.34	10.06	142.91	7.00	2.51		
12/15/2022 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)		T	Tejeskávét	670.40	160.38	6.87	3.00	1.63	26.29	14.99	0.27		
			Diós kalács	735.51	175.96	5.01	4.34	2.08	29.01	5.00	0.02		
		E	Tavaszi zöldségleves	273.62	65.46	3.52	0.50	0.07	11.55	0.03	0.42		
			Lencsefőzelék	1 139.81	272.68	13.88	8.90	2.19	33.93	3.60	0.39		





12/15/2022 csütörtök (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Sertéssült	878.46	210.16	12.26	17.66	6.07	0.29	0.00	0.36		
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
	U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04		
		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		
	Összesen:	4 611.02	1 103.11	51.03	38.83	13.08	135.93	23.62	2.18			
12/16/2022 péntek (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
		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		
		Karalábé	48.12	11.51	0.63	0.06	0.01	2.07	0.00	0.04		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Daragaluska leves	298.62	71.44	1.85	3.34	0.46	8.35	0.00	0.19		
		Rántott hal	998.25	238.82	14.93	10.82	1.84	19.48	0.00	0.49		
		Hagymás tört burgonya	796.43	190.53	3.99	4.96	0.57	31.66	0.00	0.03		
		Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.40		
	U	Gyümölcsle 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Pogácsa	381.47	91.26	1.23	6.55	1.79	6.74	0.00	0.12		
	Összesen:	4 090.98	978.70	32.60	34.85	7.56	129.99	6.99	2.00			





.....  
Kóhalmi Katalin  
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

