



Tételes étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/6/2023 hétfő (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zabkása, almás-fahéjas	1 123.92	268.88	11.30	6.60	2.30	40.75	3.60	0.29		
		E	Tejfölös zöldbableves	391.27	93.61	2.28	5.55	1.43	8.44	1.21	0.31		
			Tarhonyáshús	2 102.77	503.05	20.14	25.79	6.55	47.03	0.01	0.49		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Libamájás	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.00	0.35		
			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		
			Összesen:	4 685.92	1 121.03	41.36	47.42	13.19	130.55	11.81	2.20		
2/7/2023 kedd (00481) Gyermekek (4-6 év)		T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Sajtos párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			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	Karalábéleves	234.62	56.13	1.96	1.47	0.19	8.68	0.01	0.42		
			Paradicsom mártás	545.50	130.50	2.70	3.14	0.37	22.69	9.99	0.37		





2/7/2023 kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	E	Húsgombóc	615.36	147.22	10.81	3.85	1.29	17.15	0.00	0.10		
		Főtt burgonya	705.50	168.78	4.50	0.36	0.05	36.00	0.00	0.02		
		Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19		
	U	Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20		
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Összesen:	3 985.15	953.40	36.48	20.81	6.83	152.98	16.99	2.16		
2/8/2023 szerda (00481) Gyermek (4-6 év)	T	Tej	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27		
		Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43		
		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		
	E	Zöldborsóleves	174.83	41.83	2.59	0.25	0.03	7.23	0.02	0.27		
		Pincepörkölt	1 548.30	370.41	12.11	16.88	4.60	41.38	0.00	0.31		
		Vegyes vágott savanyúság	83.16	19.90	1.10	0.20	0.10	3.40	0.00	0.09		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.05		
	U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Puffasztott rizs	640.40	153.21	2.80	0.36	0.13	35.11	0.00	0.01		
		Összesen:	4 264.84	1 020.32	37.39	29.12	9.10	150.65	0.02	2.08		





2/9/2023 csütörtök (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Kakaó	683.62	163.54	7.17	3.43	1.88	25.80	14.99	0.27	 	
		Színes kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	2.80	0.42	         	
		Tavaszi zöldségleves	146.21	34.98	1.84	0.28	0.04	6.21	0.03	0.38		
		Lencsefőzelék	1 139.81	272.68	13.88	8.90	2.19	33.93	3.60	0.39	        	
		Sertéssült	878.46	210.16	12.26	17.66	6.07	0.29	0.00	0.36		
		Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		U Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Jégsaláta	45.20	10.81	0.80	0.04	0.01	1.19	0.00	0.03		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Összesen:	4 741.84	1 134.40	54.69	46.05	18.04	123.30	21.42	2.52		
2/10/2023 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	T	Gyümölcstea	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	     	
		Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
	E	Korhelyleves	553.47	132.41	14.35	5.80	1.99	5.56	0.00	0.69	  	





2/10/2023 péntek (00481) Gyermekek (4-6 év)	E	Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.00	0.02		
		Lekváros táska	1 712.09	409.59	4.53	21.93	5.84	47.99	21.81	0.10		
		Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
	U	Kefír poharas	540.96	129.42	6.80	7.20	3.91	9.20	0.00	0.60		
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00		
		Összesen:	4 643.58	1 110.92	44.30	41.20	13.26	138.99	28.80	2.36		

.....

Kóhalmi Katalin
Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

