



Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/30/2023 hétfő	(00483) Gyermek (7-10)	T Tejeskávé	485.77	116.21	6.65	3.00	2.00	15.87	5.99	0.20		
		Briós, kicsi	572.72	137.01	3.61	3.22	1.32	23.24	5.54	0.32		
		E Bolognai makaróni	2 071.84	495.65	19.65	20.68	5.37	55.94	4.80	0.52		
		Zöldbableves	1 029.35	246.26	8.61	6.24	0.71	38.47	0.00	0.38		
		U Gépsonka	94.47	22.60	3.00	1.00	0.42	0.42	0.10	0.04		
		Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Félbarna kenyér	530.86	127.00	3.75	0.50	0.15	27.00	0.00	0.25		
		Margarin ewa	37.62	9.00	0.04	1.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.04	
	Összesen:	4 839.01	1 157.65	45.55	35.70	10.27	161.54	16.43	1.75			
1/31/2023 kedd	(00483) Gyermek (7-10)	T Citromos tea isk	149.81	35.84	0.09	0.02	0.00	8.65	8.53	0.00		
		Sajtkrém, natur	228.23	54.60	2.49	4.20	2.70	1.71	1.44	0.21		
		Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Félbarna kenyér	637.03	152.40	4.50	0.60	0.18	32.40	0.00	0.30		
		E Paradicsom leves	772.05	184.70	4.63	4.41	0.51	29.18	13.39	0.05		
		Tökfőzelék	1 346.06	322.02	10.93	12.40	2.34	41.38	1.00	0.24		
		Sertés pörkölt ovi	942.82	225.55	9.22	19.55	5.09	2.70	0.86	0.76		





1/31/2023 kedd											
(00483) Gyermek (7-10)											
E	Félbarna kenyér	371.60	88.90	2.63	0.35	0.11	18.90	0.00	0.18		
U	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
	Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	Margarin ewa	75.24	18.00	0.07	2.00	0.60	0.00	0.00	0.07		
	Zsemle graham	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
	Összesen:	5 246.68	1 255.17	44.67	49.03	12.83	155.52	25.22	2.40		
2/1/2023 szerda											
(00483) Gyermek (7-10)											
T	Gyümölcs tea	112.31	26.87	0.01	1.01	0.20	5.57	5.48	0.02		
	Olasz felvágott	229.06	54.80	2.40	4.80	1.96	0.50	0.10	0.44		
	Margarin ewa	37.62	9.00	0.04	1.00	0.30	0.00	0.00	0.04		
	Jégcsap retek	12.18	2.91	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
	Zsemle	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.85		
E	Burgonya, petrezselymes	1 039.16	248.60	6.40	4.94	0.55	43.80	0.00	0.19		
	Natúr csirkemell	664.00	158.85	20.44	6.41	0.80	4.73	0.00	0.15		
	Pásztor tarhonya leves	641.47	153.46	3.86	3.67	0.44	25.64	0.29	0.13		
	Csemege uborka	19.02	4.55	1.05	0.04	0.00	0.60	0.53	0.35		
U	Körözött túró házi	378.85	90.63	4.90	5.24	2.70	2.29	0.00	0.05		
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		





2/2/2023	00483	U	Teljes kiőrlésű kenyér	944.26	225.90	4.55	0.45	0.09	42.75	0.00	0.23	 			
			Összesen:	4 719.17	1 128.98	49.33	28.05	7.18	158.00	6.40	2.48				
2/2/2023	(00483)	T	Graham kenyér	668.81	160.00	6.06	0.60	0.00	32.40	0.00	1.03				
			Méz	205.13	49.07	0.06	0.00	0.00	12.15	12.15	0.00				
			Teavaj 100g-os	60.78	14.54	0.01	1.60	0.77	0.01	0.00	0.00				
			Tej 2dl	413.82	99.00	7.26	3.30	2.20	10.34	0.00	0.22				
		E	Karfiollevés	475.06	113.65	3.86	5.50	0.67	11.94	0.00	0.22	    			
			Zöldborsófőzelék	1 489.15	356.26	20.82	8.33	2.30	49.08	1.00	0.21	 			
			Főtt virsli	554.27	132.60	6.96	11.16	3.24	1.08	0.00	0.00	 			
			Félbarna kenyér	318.52	76.20	2.25	0.30	0.09	16.20	0.00	0.15				
		U	Margarin ewa	75.24	18.00	0.07	2.00	0.60	0.00	0.00	0.07				
			Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04				
			Félbarna kenyér	530.86	127.00	3.75	0.50	0.15	27.00	0.00	0.25				
			Kenőmájas	229.06	54.80	2.20	4.80	2.00	0.24	0.04	0.44	 			
					Összesen:	5 038.97	1 205.49	53.66	38.12	12.02	161.10	13.19	2.63		





2/3/2023 péntek (00483) Gyermekek (7-10)	T	Tej 2dl	496.58	118.80	8.71	3.96	2.64	12.40	0.00	0.26		
		Vajkrém natur	476.28	113.94	0.75	12.00	5.80	0.60	0.00	0.00		
		Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	1 259.02	301.20	6.06	0.60	0.12	57.00	0.00	0.30		
	E	Sütőtök krémleves	748.33	179.02	3.19	6.44	2.74	26.91	4.63	0.80		
		Sült csirkecomb ovi	1 147.71	274.57	37.71	13.05	2.76	1.29	0.00	0.63		
		Párolt vegyes zöldköret	694.98	166.27	9.24	0.70	0.00	29.25	0.00	0.00		
	U	Natur joghurt kicsi poharas	158.84	38.00	3.50	1.40	1.00	2.80	2.50	0.10		
		Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41		
		Összesen:	5 453.27	1 304.61	73.22	38.46	15.16	153.56	7.13	2.51		

.....
Diétás szakács

.....
Ellenőrizte

