



Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/9/2023 hétfő (00483) Gyermekek (7-10)	T	Kakaó	553.74	132.47	7.82	3.95	2.58	16.65	5.99	0.22		
		Kuglóf, kevert	882.60	211.15	6.01	5.20	2.49	34.81	5.99	0.02		
	E	Diósmetélt	1 978.51	473.33	12.45	21.09	4.43	57.93	7.48	0.13		
		Daragaluska leves	823.95	197.12	6.41	4.05	0.55	33.47	0.00	0.33		
		Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
	U	Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Zsemle graham	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
		Párizsi	193.12	46.20	2.20	4.00	1.64	0.36	0.10	0.38		
		Összesen:	4 997.16	1 195.49	39.78	39.29	11.76	169.44	19.56	1.53		
1/10/2023 kedd (00483) Gyermekek (7-10)	T	Kőrözött túró házi	378.85	90.63	4.90	5.24	2.70	2.29	0.00	0.05		
		Gyümölcs tea	224.61	53.73	0.02	2.01	0.40	11.14	10.95	0.04		
		Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		Félbarna kenyér	530.86	127.00	3.75	0.50	0.15	27.00	0.00	0.25		
	E	Pásztor tarhonya leves	601.38	143.87	3.62	3.44	0.41	24.04	0.27	0.12		
		Paprikásburg virslivel ovi	2 252.56	538.89	16.15	30.73	7.63	47.97	0.86	0.98		
	U	Halkrém	285.16	68.22	7.43	4.36	0.95	0.08	0.02	0.32		





1/10/2023 kedd	(00483) Gyermek (7-10)	U	Zsemle graham	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44		
			Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	4 729.26	1 131.39	40.70	47.01	12.30	133.18	12.10	2.21		
1/11/2023 szerda	(00483) Gyermek (7-10)	T	Margarin ewa	37.62	9.00	0.04	1.00	0.30	0.00	0.00	0.04		
			Tej 1,5%	376.20	90.00	6.60	3.00	2.00	9.40	0.00	0.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	839.34	200.80	4.04	0.40	0.08	38.00	0.00	0.20		
			Áfonya lekvár	181.25	43.36	0.08	0.00	0.00	1.07	0.93	0.00		
		E	BrokkolikréMLEVES	779.67	186.53	8.70	6.51	1.50	23.30	0.00	0.47		
			Párolt rizs	1 153.55	275.97	5.02	5.55	0.76	51.43	0.35	0.01		
			Sült csirkecomb ovi	1 147.71	274.57	37.71	13.05	2.76	1.29	0.00	0.63		
			Őszibefőtt	205.54	49.18	0.28	0.00	0.00	11.87	7.84	0.00		
		U	Gépsonka	94.47	22.60	3.00	1.00	0.42	0.42	0.10	0.04		
			Félbarna kenyér	424.69	101.60	3.00	0.40	0.12	21.60	0.00	0.20		
			Uborka(kígyó)	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Margarin ewa	37.62	9.00	0.04	1.00	0.30	0.00	0.00	0.04		
			Összesen:	5 287.49	1 264.96	68.71	31.93	8.24	158.72	9.22	1.84		





1/12/2023																		
csütörtök																		
(00483)																		
Gyermekek (7-10)																		
1/12/2023	csütörtök	(00483)	Gyermekek (7-10)	T	Gyümölcs tea	224.61	53.73	0.02	2.01	0.40	11.14	10.95	0.04					
					Kenőmájás	229.06	54.80	2.20	4.80	2.00	0.24	0.04	0.44					
					Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00					
					Margarin ewa	37.62	9.00	0.04	1.00	0.30	0.00	0.00	0.04					
					Teljes kiőrlésű kenyér	1 049.18	251.00	5.05	0.50	0.10	47.50	0.00	0.25					
				E	Zöldbableves	1 029.35	246.26	8.61	6.24	0.71	38.47	0.00	0.38					
					Paradicsomos káposzta	1 094.77	261.91	8.07	5.52	0.56	42.23	8.80	0.09					
					Főtt sertéshús	961.97	230.14	14.00	19.12	6.81	0.24	0.00	0.14					
				U	Zala felvágott	182.25	43.60	2.60	3.60	1.48	0.22	0.10	0.44					
					Jégcsap retek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04					
					Tönköly spitz	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44					
					Margarin ewa	75.24	18.00	0.07	2.00	0.60	0.00	0.00	0.07					
					Összesen:	5 340.14	1 277.55	45.53	45.50	13.02	160.72	19.89	2.37					
1/13/2023	péntek	(00483)	Gyermekek (7-10)	T	Citromos tea isk	149.81	35.84	0.09	0.02	0.00	8.65	8.53	0.00					
					Vajkrém magyaros	222.88	53.32	0.56	5.14	3.24	1.16	0.05	0.03					
					Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00					
					Teljes kiőrlésű kenyér	1 259.01	301.20	6.06	0.60	0.12	57.00	0.00	0.30					
				E	Tökfőzelék	1 346.06	322.02	10.93	12.40	2.34	41.38	1.00	0.24					





1/13/2023 péntek (00483) Gyermek (7-10)	E	Pulyka pörkölt	726.31	173.76	13.03	11.47	2.50	4.23	0.86	0.29		
		Csirkemájás zöldborsóleves	1 163.08	278.25	17.02	11.80	2.51	26.54	0.11	0.31		
	U	Gyümölcsjoghurt	418.00	100.00	3.30	3.20	2.20	14.00	13.00	0.49		
		Összesen:	5 301.53	1 268.31	51.23	44.69	12.91	153.56	23.55	1.66		

.....  
Diétás szakács

.....  
Ellenőrizte

