





























Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 16. hétfő	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T Gyümölcs joghurt db.	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
		Kifli 100g	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
		E Csontleves *7-10év	374,97	66,34	4,03	2,12	0,11	13,14	0,00	2,87		
		Zöldborsós pulykaragu 7-10év	2 646,25	633,08	48,56	38,06	8,42	23,09	0,00	0,36		
		Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
		U Trappista sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
		Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Jégcsapretek *	24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06		
		Zsemle 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Összesen:	6 909,37	1 502,52	84,68	83,04	23,86	138,89	12,99	7,44		
2024. 09. 17. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		Kolbászos batyu gyerek 7-10év	367,67	0,00	4,65	7,62	2,88	0,09	0,00	0,84		
		E Májgaluska leves*7-10év	1 288,67	308,29	15,30	14,31	2,06	28,83	0,00	3,04		
		Burgonyás tészta*7-10év	2 439,36	297,82	16,57	7,31	0,76	106,44	0,00	1,59		
		Narancs *	86,55	20,71	0,30	0,10	0,00	4,25	0,00	0,00		
U Snidlinges sajtkrém 7-10év	320,90	76,77	2,76	1,52	0,00	23,26	0,00	0,49				





2024. 09. 17.	(00083) Ált. Iskola 7-10év.	U	Kenyér 0,75kg	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,81	 	
			Uborka*	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Összesen:	5 146,10	857,40	44,51	31,32	5,82	195,11	9,99	6,78		
2024. 09. 18. szerda	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Kakaós csiga sajtát 7-10év	558,84	133,69	2,46	1,40	0,82	27,65	19,98	0,01		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Zöldbableves (mir.)*7-10év	899,02	215,08	5,99	10,07	2,76	24,52	2,00	1,92	  	
			Rizszeshús*7-10év	2 833,53	677,88	25,83	27,96	8,99	79,91	0,00	1,66		
			Savanyú uborka *	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20		
		U	Olasz felvágott *	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	  	
			Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Kenyér 0,75kg	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,81	 	
			Összesen:	6 255,70	1 369,49	50,90	69,12	22,70	165,58	21,98	7,75		
2024. 09. 19. csütörtök	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Pudingos rácsos péksüti 7-10év	1 389,34	287,10	9,09	1,01	0,43	71,78	29,13	1,43	 	
			Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27	 	
		E	Gyöngybableves 7-10év	1 519,85	363,60	14,09	14,46	3,37	43,80	0,00	1,50	  	
			Rántott sertésszelet*7-10év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,00	2,06	 	
			Burgonya petr. * 7-10év	1 623,18	388,32	8,02	11,16	2,91	56,38	0,00	2,26	  	





2024. 09. 19. csütörtök		(00083) Ált. Iskola 7-10év.		U		Kockasajt 8 db-os *		31,48	0,00	0,42	0,63	0,37	0,05	0,00	0,07	
						Korpás kifli		536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	
						Jégcsapretek *		24,36	5,83	0,48	0,04	0,00	0,88	0,00	0,06	
						Összesen:		8 798,43	2 052,08	67,38	87,35	18,27	253,14	49,11	8,41	
2024. 09. 20. péntek		(00083) Ált. Iskola 7-10év		T		Pizzásrúd 7-10év		2 239,67	500,08	10,05	38,47	11,29	36,72	0,00	5,77	
						Tej 1,5%		405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
				E		Zöldborsóleves mir.*7-10év		861,17	206,02	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75	
						Spenótos tejszínes penne 7-10		2 800,03	598,40	21,72	32,05	8,55	71,94	0,00	2,90	
						Müzli szelet *		320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00	
				U		Csirkemell sonka		217,39	0,00	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92	
						Reggeli margarin		531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
						Teljes kiőrlésű kenyér 0,75		409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	19,59	0,00	0,41	
						Tv paprika		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
						Összesen:		7 786,07	1 478,33	59,83	101,67	26,67	173,27	4,00	13,22	

Fodor Mihály

Szabó Orsolya

Nagy Mónika

.....

.....

.....

Élelmezési

Vezető

Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

