



### Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 11. 18. hétfő (00083) Ált. Iskola 7-10év	T Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Turós pogácsa 7-10év	1 145,86	274,13	13,31	11,18	3,87	29,92	0,00	1,13		
	E Magyaros gombaleves 7-10év	1 035,52	247,73	8,90	10,38	1,27	29,27	0,00	1,57		
	Vadas p. ragu 7-10év	1 755,94	420,08	25,04	22,08	6,10	28,52	5,99	2,09		
	Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
	U Mogyorós krém	447,72	107,11	1,30	6,20	1,15	11,40	9,60	0,27		
	Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		
	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	7 119,66	1 703,27	72,75	65,64	15,72	201,78	15,59	8,32		
2024. 11. 19. kedd (00083) Ált. Iskola 7-10év	T Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
	Turós pogácsa 7-10év	2 099,57	502,29	8,03	36,23	9,88	35,44	0,00	1,60		
	E Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Gulyásleves 7-10év	1 281,30	306,53	12,32	15,17	4,15	27,85	0,00	1,68		
	Túrós metélt*7-10év	2 693,11	644,28	24,75	26,18	8,63	76,65	0,00	2,12		
	U Vajkrém natúr, ízesített	32,68	7,82	0,11	0,72	0,00	0,04	0,00	0,00		
	Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		





2024. 11. 19.		(00083)										
<b>U</b>	Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16			
	Összesen:	7 639,11	1 827,54	58,20	82,42	24,59	208,47	19,98	6,85			
<hr/>												
<b>2024. 11. 20. szerda</b>		<b>(00083)</b>										
<b>Ált. Iskola 7-10év</b>												
<b>T</b>	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Sajtos rúd saját 7-10év	2 372,73	496,18	12,28	41,37	12,93	35,87	0,00	2,11	  		
<b>E</b>	BrokkolikréMLEVES*7-10év	2 244,24	536,90	10,27	30,09	11,36	55,49	2,50	10,62	      		
	Rántott hal 7-10év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00			
	Burgonyapüré 7-10év	1 426,85	214,27	6,74	15,15	4,25	39,53	0,00	1,76			
<b>U</b>	Tojáskrém*7-10év	592,01	141,62	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	1,73	   		
	Magvas kenyér 0,5kg	688,82	164,79	7,20	2,85	0,65	27,38	0,00	0,99	   		
	Lilahagyma *	82,72	19,79	0,60	0,05	0,00	4,15	0,00	0,01			
	Összesen:	8 911,99	1 933,50	62,68	114,29	34,79	204,42	2,50	17,49			
<hr/>												
<b>2024. 11. 21. csütörtök</b>		<b>(00083)</b>										
<b>Ált. Iskola 7-10év</b>												
<b>T</b>	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			
<b>E</b>	MeggyLeves mir.*7-10év	1 265,12	302,66	3,36	4,59	2,11	60,69	39,96	0,50	 		
	PíRított csirkemáj 7-10év	1 497,35	358,22	40,83	16,81	3,96	10,45	0,00	1,83			
	Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89	 		
<b>U</b>	Sonka krém 7-10év	510,83	122,21	14,17	5,25	2,25	4,43	0,00	0,00	  		
	Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			





2024. 11. 21	00083	U	Jégcsapretek *	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07	
			Összesen:	7 656,14	1 795,88	83,90	74,98	22,04	202,00	39,96	10,33	
2024. 11. 22. péntek	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Sajtos pogácsa saját isk 7-10é	2 350,57	490,88	11,84	40,99	12,83	35,85	0,00	2,88	 
			Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27	 
		E	Zöldségleves mir.*7-10év	405,34	96,97	3,54	3,60	0,43	11,90	0,00	2,76	   
			Paprikás burgonya kolb.7-10év	2 739,62	479,49	22,48	23,52	6,89	80,78	0,00	3,22	 
			Savanyú uborka *	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
		U	Vaj (100 g.) *	60,78	14,54	0,01	1,60	0,77	0,01	0,00	0,00	
			Minijam 30.g *	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02	 
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	 
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	7 346,51	1 510,17	51,25	73,83	22,83	211,78	32,25	12,57	

Fodor Mihály

Szabó Orsolya

Nagy Mónika

.....  
Élelmezési

.....  
Vezető

.....  
Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

