



### Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 12. 16. 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	Pirított tésztalevés *7-10év	1 036,56	247,98	7,11	5,97	0,75	38,40	0,00	2,12		
			Sertés pörkölt*7-10év	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69		
			Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
			Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
		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:	7 261,49	1 737,21	67,85	77,25	20,38	187,59	9,60	9,43		
2024. 12. 17. 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		
			Sonkás batyu saját 7-10év	2 099,57	502,29	8,03	36,23	9,88	35,44	0,00	1,60		
		E	Májgaluska leves*7-10év	1 288,67	308,29	15,30	14,31	2,06	28,83	0,00	3,04		
			Tejbenrizs-szórás*7-10év	2 198,20	525,88	19,17	6,63	3,55	96,76	24,98	1,53		
			Banán*	219,39	52,48	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03		
		U	Vajkrém natúr, ízesített	32,68	7,82	0,11	0,72	0,00	0,04	0,00	0,00		





2024. 12. 12.		2024. 12. 18.		2024. 12. 19.						
17.		szerda		csütörtök						
(00083) Ált. Iskola 7-10.évf.		(00083) Ált. Iskola 7-10év		(00083) Ált. Iskola 7-10év						
U	Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	
	Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16	
	Összesen:	7 225,55	1 728,59	55,85	61,66	17,42	234,66	44,96	7,64	
T	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	
E	Grízgombócleves*7-10év	445,19	106,50	4,24	1,61	0,41	18,04	0,00	2,70	
	Sült csirkecomb 7-10év	1 410,59	337,46	46,09	16,11	3,42	1,61	0,00	2,98	
	Burgonyapüré 7-10év	1 426,85	214,27	6,74	15,15	4,25	39,53	0,00	1,76	
U	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:	7 424,63	1 577,67	92,47	91,51	26,73	138,32	0,00	12,55	
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	Almaleves mir* 7-10év	1 219,52	291,75	4,82	4,54	2,29	56,44	19,98	0,52	
	Tejszínes csirkeragu 7-10év	1 074,05	256,95	21,03	14,92	3,84	8,28	0,00	1,89	
	Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89	
U	Sonka krém 7-10év	510,83	122,21	14,17	5,25	2,25	4,43	0,00	0,00	





2024. 12. 19.		(00083) Ált. Iskola 7-10év											
U	Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Jégcsapretek *	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07				
	<b>Összesen:</b>	<b>7 187,24</b>	<b>1 683,70</b>	<b>65,56</b>	<b>73,04</b>	<b>22,10</b>	<b>195,58</b>	<b>19,98</b>	<b>10,41</b>				
2024. 12. 20. 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	Zöldborsóleves mir.*7-10év	861,17	206,02	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75		
			Eszterházi pulykaragu 7-10év	1 326,49	317,34	23,36	19,48	5,84	11,72	0,00	1,71		
			Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
		U	Üdítő 2 dl*	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,08		
			Lekváros kifli saját 7-10év	2 703,02	646,66	7,05	35,50	9,75	73,92	34,91	1,49		
		<b>Összesen:</b>	<b>9 634,04</b>	<b>2 232,53</b>	<b>68,80</b>	<b>121,43</b>	<b>32,88</b>	<b>230,64</b>	<b>54,89</b>	<b>11,15</b>			

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

