



### Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 27. hétfő (00083) Ált. Iskola 7-10év	T Sajtos rúd saját 7-10év	2 372,73	496,18	12,28	41,37	12,93	35,87	0,00	2,11		
	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	E Tarhonyaleves 7-10év	1 734,29	404,13	10,58	14,99	2,76	54,92	0,00	4,63		
	Zöldbabfőzelék mir*7-10év	1 385,17	331,38	10,04	14,20	3,23	40,13	4,00	1,48		
	Vagdalt * 7-10év	1 912,19	457,46	21,27	22,25	7,33	38,46	0,00	3,32		
	U Sajtkrém tömlős	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24		
	Magvas kenyér 0,5kg	688,82	164,79	7,20	2,85	0,65	27,38	0,00	0,99		
	Alma *	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	Összesen:	8 931,51	2 054,49	69,59	106,68	33,11	213,36	4,00	13,05		
2025. 01. 28. kedd (00083) Ált. Iskola 7-10év	T Burgonyás pogácsa 7-10év	421,04	65,00	4,21	2,86	1,54	14,42	0,00	0,28		
	Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
	E Sertésraguleves 7-10év	1 011,11	241,89	10,70	16,71	4,22	11,59	0,00	2,02		
	Darásmetélt ízzel*7-10év	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	41,14	2,10		
	Alma *	116,33	27,83	0,32	0,32	0,00	5,60	0,00	0,01		
	U Tojáskrém*7-10év	592,01	141,62	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	1,73		
	Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		





2025. 01. 28	00083	U	Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	7 028,76	1 645,79	56,63	48,16	13,09	252,77	61,12	7,42	
2025. 01. 29. szerda	(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	
			Virslis kifli saját 7-10év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50	
		E	Vegyes gyüm.levesmir.* 7-10év	1 004,36	167,31	3,09	4,50	2,25	47,90	37,89	1,03	
			Rizseshús*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	Vaniliás túrókrém 7-10év	673,45	155,09	10,05	6,20	3,29	16,09	13,49	0,03	
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	19,59	0,00	0,41	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	8 159,47	1 774,95	61,17	91,74	30,58	217,54	61,37	7,84	
2025. 01. 30. csütörtök	(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	
			Sonkás batyu saját 7-10év	2 099,57	502,29	8,03	36,23	9,88	35,44	0,00	1,60	
		E	Tárk. zöldségleves *7-10év	657,74	157,35	4,32	7,45	1,70	17,58	0,00	2,74	
			Zöldborsófőzelék mir. 7-10év	1 794,23	429,24	12,34	24,63	3,18	38,83	4,00	1,57	
			Bundás mackó sütőben 7-10év	1 895,60	451,49	11,20	43,71	0,42	0,32	0,00	4,48	
			Müzlis szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00	





2025. 01. 30. csütörtök		(00083) Ált. Iskola 7-10év											
U	Vaj (100 g.) *	60,78	14,54	0,01	1,60	0,77	0,01	0,00	0,00	0,00			
	Méz kg-os *	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00				
	Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01				
	Üdítő 2 dl*	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,08				
Összesen:		8 059,90	1 925,40	48,98	119,82	17,73	157,53	24,20	11,75				
2025. 01. 31. péntek	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Vaniliás tej*7-10év	1 039,88	229,91	10,20	4,53	2,46	41,52	25,62	0,58		
			Pudingos rácsos péksüti 7-10év	1 389,34	287,10	9,09	1,01	0,43	71,78	29,13	1,43		
		E	Zöldborsóleves mir.*7-10év	861,17	206,02	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75		
			Debreceni tokány* 7-10év	2 098,39	502,01	24,12	42,79	14,43	4,51	0,00	2,83		
			Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
		U	Vajkrém natúr, ízesített	32,68	7,82	0,11	0,72	0,00	0,04	0,00	0,00		
			Zsemle 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	7 128,46	1 641,23	59,17	66,10	19,27	215,80	54,75	9,48		

Kukla Imréné

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

