





























Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 16. hétfő (00086) Ált. Iskola 11-14év	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 *11-14év	374,97	66,34	4,03	2,12	0,11	13,14	0,00	2,87		
	Zöldborsós pulykaragu 11-14	2 646,25	633,08	48,56	38,06	8,42	23,09	0,00	0,36		
	Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
	U Trappista sajt	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,00	0,97		
	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		
Összesen:		7 064,81	1 539,71	87,45	85,85	25,64	139,05	12,99	7,68		
2024. 09. 17. kedd (00086) Ált. Iskola 11-14év	T Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
	Kolbászos batyu gyerek 11-14év	367,67	0,00	4,65	7,62	2,88	0,09	0,00	0,84		
	E Májgaluska leves*11-14év	1 288,67	308,29	15,30	14,31	2,06	28,83	0,00	3,04		
	Burgonyás tészta*11-14év	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 11-14év	320,90	76,77	2,76	1,52	0,00	23,26	0,00	0,49		





2024. 09. 17.	(00086) Ált. Iskola 11-14.évv	U	Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	 	
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	5 260,71	884,83	45,61	31,41	5,85	200,63	9,99	6,99		
2024. 09. 18. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14.év	T	Kakaós csiga sajtát 11-14.év	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.*11-14.év	899,02	215,08	5,99	10,07	2,76	24,52	2,00	1,92	  	
			Rizseshús*11-14.év	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	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	 	
			Összesen:	6 365,40	1 395,74	51,90	69,20	22,73	170,93	21,98	7,95		
2024. 09. 19. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14.év	T	Pudingos rácsos péksüti 11-14	1 389,34	287,10	9,09	1,01	0,43	71,78	29,13	1,43	 	
			Kakaó 11-14.év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27	 	
		E	Gyöngybableves 11-14.év	1 519,85	363,60	14,09	14,46	3,37	43,80	0,00	1,50	  	
			Rántott sertésszelet*11-14.év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,00	2,06	 	
			Burgonya petr. 11-14.év	1 623,18	388,32	8,02	11,16	2,91	56,38	0,00	2,26	  	





2024. 09. 19. csütörtök		(00086) Ált. Iskola 11-14év.											
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 *	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07				
	Összesen:	8 804,52	2 053,53	67,50	87,36	18,27	253,36	49,11	8,42				
2024. 09. 20. péntek		(00086) Ált. Iskola 11-14év											
T	Pizzásrúd 11-14év	966,58	195,51	10,04	4,87	2,19	36,70	0,00	1,32				
	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
E	Zöldborsóleves mir.*11-14év	861,17	206,02	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75				
	Spenótos tejszínes penne11-14	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:	6 512,98	1 173,76	59,82	68,07	17,57	173,25	4,00	8,77				

Fodor Mihály

Szabó Orsolya

Nagy Mónika

.....

.....

.....

Élelmezési

Vezető

Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

