



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

	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. 11. 18. hétfő	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Turós pogácsa 11-14év	1 145,86	274,13	13,31	11,18	3,87	29,92	0,00	1,13		
		E	Magyaros gombaleves 11-14év	1 035,52	247,73	8,90	10,38	1,27	29,27	0,00	1,57		
			Vadas p.com /ragu/11-14év	1 843,33	440,99	25,24	22,10	6,11	33,49	9,99	2,10		
			Tészta köret (klf.) 11-14év	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:	7 207,05	1 724,18	72,95	65,66	15,73	206,75	19,59	8,33		
2024. 11. 19. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
			Sonkás batyu saját 11-14év	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 11-14	1 465,51	350,60	12,78	18,45	4,53	30,75	0,00	1,68		
			Túrós metélt* 11-14év	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.		(00086)										
U	Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16			
	Összesen:	7 823,32	1 871,61	58,66	85,70	24,97	211,37	19,98	6,85			
<hr/>												
2024. 11. 20. szerda		(00086)										
Ált. Iskola 11-14év												
T	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Sajtos rúd saját 11-14év	2 372,73	496,18	12,28	41,37	12,93	35,87	0,00	2,11	 		
E	BrokkolikréMLEVES*11-14év	2 244,24	536,90	10,27	30,09	11,36	55,49	2,50	10,62	 		
	Rántott hal 11-14év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00			
	Burgonyapüré 11-14év	1 426,85	214,27	6,74	15,15	4,25	39,53	0,00	1,76			
U	Tojáskrém*11-14év	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/>												
2024. 11. 21. csütörtök		(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	MeggyLeVES mir.*11-14év	1 265,12	302,66	3,36	4,59	2,11	60,69	39,96	0,50	 		
	PíRított csirkemáj 11-14év	1 497,35	358,22	40,83	16,81	3,96	10,45	0,00	1,83			
	Párolt rízsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89	 		
U	Sonka krém 11-14év	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	(00086)	U	Jégcsapretek *	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07	
			Összesen:	6 383,05	1 491,31	83,89	41,38	12,94	201,98	39,96	5,88	
2024. 11. 22. péntek (00086) Ált. Iskola 11-14év		T	Sajtos pogácsa saját isk 11-14	2 350,57	490,88	11,84	40,99	12,83	35,85	0,00	2,88	
			Kakaó 11-14év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27	
		E	Zöldségleves mir.* 11- 14év	405,34	96,97	3,54	3,60	0,43	11,90	0,00	2,76	
			Paprikás burgonya kolb.11-14év	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

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

