



### Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 12. 16. 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 7-10év	1 145,86	274,13	13,31	11,18	3,87	29,92	0,00	1,13		
	E	Pirított tésztalevés *11-14év	1 036,56	247,98	7,11	5,97	0,75	38,40	0,00	2,12		
		Sertés pörkölt*11-14év	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69		
		Tészta köret (klf.) 11-14év	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 (00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Sonkás batyu saját 11-14év	2 099,57	502,29	8,03	36,23	9,88	35,44	0,00	1,60		
		Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
	E	Májgaluska leves*11-14év	1 288,67	308,29	15,30	14,31	2,06	28,83	0,00	3,04		
		Tejbenrizs-szórás*11-14év	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						
(00086) Ált. Iskola 11-14.év		(00086) Ált. Iskola 11-14év		(00086) Ált. Iskola 11-14év						
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	Sajtos rúd saját 11-14év	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	Grízgombóclevés*11-14év	445,19	106,50	4,24	1,61	0,41	18,04	0,00	2,70	
	Sült csirkecomb 11-14év	1 410,59	337,46	46,09	16,11	3,42	1,61	0,00	2,98	
	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:	7 424,63	1 577,67	92,47	91,51	26,73	138,32	0,00	12,55	
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	Almaleves mir * 11-14év	1 219,52	291,75	4,82	4,54	2,29	56,44	19,98	0,52	
	Tejszínes csirkeragu 11-14év	1 074,05	256,95	21,03	14,92	3,84	8,28	0,00	1,89	
	Párolt rizsköret 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	





2024. 12. 19.		(00086) Ált. Iskola 11-14. évf.		U		Barna kenyér		0,00	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				
		Összesen:		5 914,15	1 379,13	65,55	39,44	13,00	195,56	19,98	5,96						
2024. 12. 20. péntek		(00086) Ált. Iskola 11-14. évf.		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 7-10. évf		754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27				
		E		Zöldborsóleves mir.*11-14. évf		861,17	206,02	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75				
				Eszterházi pulykaragu 11-14. évf		1 326,49	317,34	23,36	19,48	5,84	11,72	0,00	1,71				
				Tészta köret (klf.) 11-14. évf		1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97				
		U		Lekváros kifli saját 11-14. évf		2 703,02	646,66	7,05	35,50	9,75	73,92	34,91	1,49				
				Üdítő 2 dl*		3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,08				
		Összesen:		9 634,04	2 232,53	68,80	121,43	32,88	230,64	54,89	11,15						

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

