



Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 27. hétfő	Ált. Iskola 11-14év (00086)	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 Tarhonyaleves 11-14év	1 719,28	404,13	10,46	14,97	2,76	54,19	0,00	4,61		
		Zöldbabfőzelék mir*11-14év	1 385,17	331,38	10,04	14,20	3,23	40,13	4,00	1,48		
		Vagdalt * 11-14év	1 912,19	457,46	21,27	22,25	7,33	38,46	0,00	3,32		
		U Jégcsapretek *	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07		
		Zsemle 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kenőmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
Összesen:			6 674,13	1 589,50	58,40	68,17	21,74	176,87	16,99	11,56		
2025. 01. 28. kedd	Ált. Iskola 11-14év (00086)	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 Sertésraguleves 11-14év	952,02	227,76	9,90	16,57	4,20	9,19	0,00	2,00		
		Darásmetélt ízzel*11-14év	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	41,14	2,10		
		Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U Snidlinges sajtkrém 11-14év	320,90	76,77	2,76	1,52	0,00	23,26	0,00	0,49		
Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01				





2025. 01. 28	(00086)	U	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
			Összesen:	6 128,85	1 378,29	44,63	39,94	9,21	239,88	51,13	6,47	
2025. 01. 29. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Kakaós csiga sajtát 11-14év	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	Vegyes gyüm.levesmir.* 11-14év	1 004,36	167,31	3,09	4,50	2,25	47,90	37,89	1,03	
			Rizszeshús*11-14év	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	
			Korpás kenyér 0,5	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41	
			Összesen:	6 332,21	1 216,74	47,58	63,78	22,11	192,56	57,87	6,46	
		2025. 01. 30. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Pudingos rácsos péksüti 11-14	1 389,34	287,10	9,09	1,01	0,43	71,78	29,13
	Tej 1,5%			405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
E	Tárk. zöldségleves *11-14év			944,61	225,98	6,42	12,21	2,23	21,78	0,00	2,74	
	Zöldborsófőzelék mir. 11-14év			1 794,23	429,24	12,34	24,63	3,18	38,83	4,00	1,57	
	Bundás mackó sütőben 11-14év			1 895,60	451,49	11,20	43,71	0,42	0,32	0,00	4,48	
	Müzli szelet *			320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00	





2025. 01. 30. 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:	7 349,26	1 703,38	53,74	90,64	9,75	176,51	37,13	11,39				
2025. 01. 31. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Lekváros kifli saját 11-14év	2 703,02	646,66	7,05	35,50	9,75	73,92	34,91	1,49		
			Kakaó 11-14év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
		E	Zöldborsóleves mir.*11-14év	861,17	206,02	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75		
			Debreceni tokány* 11-14év	2 098,39	502,01	24,12	42,79	14,43	4,51	0,00	2,83		
			Párolt rizsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
		U	Csirkemell sonka	271,74	0,00	11,10	0,70	0,26	3,50	0,00	1,15		
			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:	9 336,99	1 943,55	68,53	113,81	31,99	230,24	54,89	10,99			





2025. 02. 01. szombat	(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		

Kukla Imréné

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

