

































### Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

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. 10. 21. hétfő (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		
		Turós pogácsa 7-10év	1 145,86	274,13	13,31	11,18	3,87	29,92	0,00	1,13		
	E	Hamisgulyásleves *7-10év	1 304,63	312,11	7,46	12,36	1,52	39,47	0,00	2,71		
		Csikós tokány*7-10év	2 260,60	540,81	20,74	46,65	15,40	8,82	0,00	5,45		
		Tészta köret (klf.) 7-10év	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:	7 893,43	1 888,38	67,01	92,19	25,27	192,28	9,60	12,82		
2024. 10. 22. kedd (00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	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	Raguleves* szárnyas7-10év	713,17	170,62	19,14	1,72	0,35	18,86	0,00	2,23		
		Diós metélt*7-10év	2 838,15	678,98	18,72	22,23	4,24	100,21	24,98	2,10		
		Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	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. 10. 22		00083												
2024. 10. 24. csütörtök	(00083) Ált. Iskola 7-10év	U	Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16			
		Összesen:			7 216,02	1 726,33	58,99	65,02	16,40	223,04	44,96	7,38		
		T	Pizzásrúd 7-10év	2 239,67	500,08	10,05	38,47	11,29	36,72	0,00	5,77	  		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
		E	Zellerkrémleves mir. 7-10év	1 119,59	267,85	4,98	18,72	3,85	18,40	0,00	2,88	  		
			Barbecue csirkecomb *7-10év	1 902,28	455,09	52,97	22,44	4,35	9,77	5,23	4,96	         		
			Burgonyapüré 7-10év	1 426,85	214,27	6,74	15,15	4,25	39,53	0,00	1,76			
		U	Sonka krém 7-10év	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			
			Jégcsapretek *	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07			
Összesen:			7 635,39	1 663,84	96,31	103,08	27,62	120,55	5,23	15,71				
2024. 10. 25. péntek	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Sajtós pogácsa saját isk 7-10é	2 350,57	490,88	11,84	40,99	12,83	35,85	0,00	2,88	 		
			Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27	 		
		E	Őszi gyümölcsleves 7-10év	1 320,10	261,09	4,50	3,72	2,04	66,45	46,40	0,06	 		
			Pírtott csirkemáj 7-10év	1 497,35	358,22	40,83	16,81	3,96	10,45	0,00	1,83			
			Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89	 		
		U	Vaj (100 g.) *	60,78	14,54	0,01	1,60	0,77	0,01	0,00	0,00			





2024. 10. 25. péntek (00083) Ált. Iskola 7- 10. évf.	U	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:	8 668,46	1 947,62	78,05	73,95	22,31	271,41	78,65	7,97		

Fodor Mihály

Szabó Orsolya

Nagy Mónika

.....

.....

.....

Élelmezési

osztályvezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

