

**Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.**

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 17. hétfő	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Kakaó 4-6év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
			Sajtos kifli 100g	0,00	0,00	0,00	9,84	5,58	47,30	2,20	1,62		
		E	Zöldborsóleves mir.*7-10év	861,17	206,02	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75		
			Burgonya főzelék 7-10év	2 204,21	527,32	9,82	23,31	4,34	64,48	5,00	1,50		
			Szárnyasvagdalt 7-10év	1 533,23	366,80	25,24	20,07	4,53	20,87	0,00	3,36		
			Nápolyi*	83,63	20,01	0,26	1,13	0,39	2,17	1,08	0,01		
		U	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	409,99	9 808,25	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Kenőmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
			Összesen:	6 387,87	11 238,36	58,62	77,07	21,59	217,54	28,26	10,76		
2025. 03. 18. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év	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	Húsgombóclevés 7-10év	1 046,25	243,12	13,47	15,72	5,43	9,88	0,00	3,04		
			Sajtos metélt*7-10év	2 903,53	551,70	26,30	31,66	11,87	75,30	0,00	2,91		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2025. 03. 18. kedd (00083) Ált. Iskola 7-10év													
2025. 03. 19. szerda (00083) Ált. Iskola 7-10év	U	Diák csemege *	554,65	132,69	5,25	12,30	4,72	0,09	0,00	1,50	  		
		Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
		Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Korpás kenyér 0,5	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41	    		
		Összesen:	8 236,44	1 559,44	65,89	116,10	38,78	164,67	0,00	14,11			
	T	Sajtos pogácsa saját isk 7-10é	2 350,57	490,88	11,84	40,99	12,83	35,85	0,00	2,88	 		
		Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	E	Szilvaleves*7-10év	1 093,54	261,61	4,19	4,24	2,13	50,57	24,98	1,00	 		
		Párolt szelet *7-10év	1 354,59	324,07	17,61	27,65	8,94	0,81	0,00	2,63	     		
		Rizi-bizi mir. 7-10é	1 858,55	444,63	11,07	6,98	0,80	83,75	0,00	1,50			
	U	Sonka krém 7-10év	510,83	122,21	14,17	5,25	2,25	4,43	0,00	0,00	  		
		Kenyer 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:	8 267,73	1 906,48	71,08	88,91	28,73	219,76	24,98	9,30			
2025. 03. 20. csütörtök (00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
		Túrós bukta saját 7-10év	2 714,62	641,40	18,83	40,88	12,54	50,61	9,99	1,54	   		
	E	Karalábéleves (mir)*7-10év	677,20	162,01	5,44	5,85	0,73	21,42	0,00	2,16	  		
		Borsos tokány*7-10év	1 700,43	406,80	18,78	33,31	9,60	7,45	0,00	1,70			





2025. 03. 20. csütörtök		(00083) Ált. Iskola 7-10év		E	Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
				U	Sajtkrém tömlős	474,39	113,49	1,65	11,55	6,87	0,60	0,00	0,35		
					Paradicsom *	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
					Zsemle 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
					Összesen:	7 431,86	1 769,92	57,73	103,79	31,31	150,56	19,98	7,73		
2025. 03. 21. péntek		(00083) Ált. Iskola 7-10év		T	Fahéjas csiga saját 7-10év	2 269,29	542,89	14,75	18,03	6,06	79,96	19,98	0,27		
					Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
				E	Paradicsom leves 7-10év	1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	2,43		
					Rántott sertésszelet*7-10év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,00	2,06		
					Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
					ALMA BEFŐTT	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
				U	Kenőmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
					Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
					Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
					Összesen:	8 953,51	2 141,98	63,55	101,27	21,43	241,19	29,97	7,76		

Kukla Imréné
.....

Szabó Orsolya
.....

Nagy Mónika
.....

Élelmezési
osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető
dietetikus

