



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 (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 Hamisgulyásleves *11-14év	1 304,63	312,11	7,46	12,36	1,52	39,47	0,00	2,71		
	Csikós tokány*11-14év	2 260,60	540,81	20,74	46,65	15,40	8,82	0,00	5,45		
	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:	7 893,43	1 888,38	67,01	92,19	25,27	192,28	9,60	12,82		
2024. 10. 22. 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		
	Turós pogácsa 11-14év	2 099,57	502,29	8,03	36,23	9,88	35,44	0,00	1,60		
	E Raguleves* szárnyas 11-14év	713,17	170,62	19,14	1,72	0,35	18,86	0,00	2,23		
	Diós metélt*11-14év	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		(00086)										
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			
2024. 10. 24. 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	Zellerkrémleves mir. 11-14év	1 119,59	267,85	4,98	18,72	3,85	18,40	0,00	2,88			
	Barbecue csirkecomb *11-14év	1 902,28	455,09	52,97	22,44	4,35	9,77	5,23	4,96			
	Burgonyapüré 11-14év	1 426,85	214,27	6,74	15,15	4,25	39,53	0,00	1,76			
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			
	Jégcsapretek *	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07			
Összesen:		6 362,30	1 359,27	96,30	69,48	18,52	120,53	5,23	11,26			
2024. 10. 25. 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	Őszi gyümölcsleves 11-14év	1 320,10	261,09	4,50	3,72	2,04	66,45	46,40	0,06			
	Pirított csirkemáj 11-14év	1 497,35	358,22	40,83	16,81	3,96	10,45	0,00	1,83			
	Párolt rizsköret 11-14év	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	(00086) Ált. Iskola 11- 11.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

