



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 11. 18. hétfő (00483) Gyermekek (felsős)	T Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
	Gabonapehely, Mézes Maci	476,28	113,94	2,70	0,60	5,26	24,30	7,77	0,24		
	E Zellerkrémleves	339,35	81,18	2,35	4,04	1,92	8,43	0,00	1,60		
	Bácskai rizseshús	1 798,01	430,15	21,28	11,62	2,70	59,55	0,00	2,65		
	Kölesgolyó	29,62	7,09	0,26	0,07	0,01	1,60	0,00	0,00		
	Csemege ízesítésű uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Diákcsemege	92,44	22,12	0,88	2,05	0,79	0,02	0,00	0,00		
	Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	3 777,66	903,76	37,95	23,89	12,57	132,70	7,77	6,06		
2024. 11. 19. kedd (00483) Gyermekek (felsős)	T Gyümölcstea	172,18	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00		
	Párizsi	106,95	25,59	1,43	2,18	0,83	0,02	0,00	0,27		
	Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		
	Teljes kiőrlésű kenyér	460,40	110,14	3,83	0,36	0,00	22,77	0,00	0,53		





2024. 11. 19. kedd												
(00483) Gyermek (felsős)												
E	Daragaluska leves	454,33	108,69	2,42	5,48	0,73	12,15	0,00	1,79			
	Spenótos masni	1 758,56	420,71	13,31	14,11	3,86	59,63	0,00	2,10			
	Sajtszórás	234,36	56,07	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36			
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00			
	U	Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29		
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11		
		Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	Összesen:		4 476,01	1 070,81	37,45	39,88	11,44	138,16	9,99	6,10		
	2024. 11. 20. szerda	T	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21	
Kifli			616,67	147,53	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	0,85		
E		Párolt rizs	625,07	149,54	2,00	7,04	0,81	19,38	0,00	0,50		
		Chilis bab N	1 366,09	326,82	16,21	17,36	4,88	26,04	1,40	0,95		
		Tortilla chips chilis babhoz	136,88	32,75	0,86	0,43	0,07	6,70	0,00	0,02		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Almalé, 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	25,97	0,00		
U		Halkrém	527,59	126,22	3,23	12,10	1,90	0,95	0,00	0,22		
		Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		





2024. 11. 21. csütörtök (00483) Gyermek (felsős)		2024. 11. 22. péntek (00483) Gyermek (felsős)									
2024. 11. 20 (00483)	U	Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	
		Összesen:	4 937,75	1 181,31	38,60	41,29	9,27	162,32	35,36	3,34	
2024. 11. 21. csütörtök (00483) Gyermek (felsős)	T	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20	
		Gépsonka	78,57	18,80	2,71	0,85	0,29	0,05	0,00	0,13	
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11	
		Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53	
	E	Gyümölcsleves	746,41	178,57	2,62	6,34	3,04	27,17	15,98	0,04	
		Rakott burgonya	2 425,72	580,31	22,08	35,55	13,31	41,59	0,00	1,96	
		Mandulaforgács	51,02	12,21	0,55	1,04	0,08	0,14	0,00	0,00	
		Mongol saláta	56,46	13,51	0,39	0,06	0,00	2,81	1,50	0,89	
	U	Kenőmájas	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55	
		Zsemle	462,50	110,65	3,81	0,29	0,00	23,09	0,00	0,64	
	Csemege ízesítésű uborka	11,51	2,75	0,12	0,02	0,00	0,52	0,00	0,48		
	Összesen:	4 958,94	1 186,36	45,12	54,71	21,14	125,85	17,48	5,53		
2024. 11. 22. péntek (00483) Gyermek (felsős)	T	Gyümölcstea	172,18	41,19	0,01	0,01	0,00	10,14	9,99	0,00	
		Sajt	187,49	44,85	3,32	3,37	2,14	0,19	0,00	0,29	
		Margarin	74,40	17,80	0,01	1,96	0,53	0,01	0,00	0,11	
		Teljes kiőrlésű kenyér	460,40	110,14	3,83	0,36	0,00	22,77	0,00	0,53	





2024. 11. 22. péntek (00483) Gyermekek (felsős)	E	Lencseleves	936,57	224,06	10,16	8,83	1,85	25,64	0,70	1,58		
		Mákkal töltött nudli	2 293,89	548,78	13,27	14,27	0,78	88,45	7,74	2,62		
		Porcukor	159,44	38,15	0,00	0,00	0,00	9,49	9,49	0,00		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
		Stangli	405,41	96,99	3,68	0,38	0,00	19,61	0,00	0,75		
		Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	Összesen:		5 120,65	1 225,04	38,26	34,62	8,28	185,32	27,92	6,51		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

