



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 22. hétfő (00483) Gyermek (felsős)	T	Tej 1,5%	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20		
		Kalács	842,58	201,57	5,90	5,26	2,16	32,43	3,50	0,00		
	E	Rántott csirkemell	765,98	183,25	16,00	5,40	0,70	18,00	0,50	1,00		
		Zöldséges bulgur F (S)	1 216,17	290,95	9,97	5,19	0,63	54,51	0,00	1,56		
		Céklasaláta	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	2,40	0,37		
		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	Párizsi	106,95	25,59	1,43	2,18	0,83	0,02	0,00	0,27		
		Margarin	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08		
		Teljes kiőrlésű kenyér	460,40	110,14	3,83	0,36	0,00	22,77	0,00	0,53		
		Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Összesen:	4 488,59	1 073,84	43,28	22,60	5,94	176,79	32,37	4,02		
2024. 04. 23. kedd (00483) Gyermek (felsős)	T	Gyümölcsstea	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	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08		
		Teljeskiőrlésű zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58		





2024. 04. 23. kedd		(00483) Gyermek (felsős)										
E	Zöldségleves	361,20	86,41	2,79	3,83	0,43	9,89	0,00	1,32			
	Mézes mustáros csirkeragu	889,50	212,80	18,55	9,60	4,75	12,81	8,10	0,61			
	Tésztaköret copfocska	1 281,25	306,52	9,63	4,64	0,40	56,21	0,00	1,58			
	Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11			
	U	Vajkrém	238,14	56,97	0,38	6,00	2,90	0,30	0,00	0,00		
	Barna zsemle	532,64	127,43	5,00	0,89	0,00	24,70	0,00	0,58			
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
Összesen:		5 138,21	1 229,24	47,48	30,92	11,02	187,69	18,09	5,16			
2024. 04. 24. szerda		(00483) Gyermek (felsős)										
T	Kakaó	475,84	113,84	5,68	2,68	1,47	16,61	7,99	0,21			
	Stangli	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00			
E	Daragaluska leves	454,33	108,69	2,42	5,48	0,73	12,15	0,00	1,79			
	Sült virsli	880,74	210,70	10,00	18,78	6,45	0,16	0,00	2,00			
	Paradicsomos káposzta	781,86	187,05	3,92	4,73	0,49	31,76	14,99	2,24			
	Teljes kiőrlésű kenyér	460,40	110,14	3,83	0,36	0,00	22,77	0,00	0,53			
	Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00			
U	Gépsonka	78,57	18,80	2,71	0,85	0,29	0,05	0,00	0,13			
	Margarin	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08			
	Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53			





2024. 04. 24	00483	U	Retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
			Összesen:	4 683,37	1 120,42	42,45	41,08	9,97	142,76	22,98	8,54	
2024. 04. 25. csütörtök	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Molnárka	587,31	140,50	4,19	3,74	1,54	22,34	1,80	0,46	
			Ivójoghurt	520,74	124,58	4,19	4,34	2,34	16,84	9,74	0,37	
		E	Hamis gulyásleves	487,73	116,68	2,57	4,92	0,59	15,18	0,00	1,48	
			Rakott karfiol	1 487,33	355,82	21,91	18,42	6,45	25,14	0,00	2,12	
			Keksz, gabona keksz	328,30	78,54	2,49	0,53	0,08	15,87	2,50	0,01	
		U	Diákcsemege	92,44	22,12	0,88	2,05	0,79	0,02	0,00	0,00	
			Margarin	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08	
			Teljes kiőrlésű kenyér	460,40	110,14	3,83	0,36	0,00	22,77	0,00	0,53	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			Összesen:	4 038,36	966,11	40,26	35,87	12,20	118,97	14,04	5,05	
2024. 04. 26. péntek	(00483) Gyermekek (felsős)	T	Citromos tea	175,98	42,10	0,12	0,03	0,00	10,16	9,99	0,00	
			Körözött	195,46	46,76	2,05	3,92	1,94	0,76	0,00	0,49	
			Rozskenyér	484,22	115,84	4,55	0,81	0,14	22,46	0,00	0,53	
			Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06	
		E	Lencseleves	936,57	224,06	10,16	8,83	1,85	25,64	0,70	1,58	
			Tejbedara	1 523,07	364,37	11,11	12,42	5,28	51,60	20,18	0,66	





2024. 04. 26. péntek (00483) Gyermekek (felsős)	E	Kakaó szórás	166,35	39,80	0,08	0,09	0,05	9,63	9,59	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		
		Kovászos zsemle	678,34	162,28	5,08	0,38	0,14	30,78	0,00	0,85		
	Összesen:		4 590,86	1 098,29	37,13	31,92	12,38	160,05	40,46	4,74		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

