











Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 02. hétfő (00481) Gyermek (4-6 év)	T Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	10,03	0,38		
	Kalács kakaós	706,42	169,00	4,15	3,80	1,75	29,50	4,90	0,35		
	E Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Bolognai Szósz O*	970,41	210,25	11,63	18,28	5,55	5,00	0,00	0,60		
	Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,38		
	Reszelt trapista sajt	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		
	U Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
	Összesen:	5 034,43	1 182,51	41,44	37,02	14,03	169,64	18,96	3,30		
2024. 09. 03. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)	T Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13		
	Margarin, csészés 32% zsír.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,00	0,06		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Sárgarépa friss	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	E Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86		





2024. 09. 03. kedd (00481) Gyermek (4-6 év)											
E	Rozmaringos cs.mell ovi*	1 033,10	247,15	17,35	19,31	2,30	0,75	0,01	0,92		
	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63	 	
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
U	Teljes kiörlésű pudingos táská	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90		
	Összesen:	5 964,71	1 426,96	57,16	44,64	11,56	179,08	26,74	5,41		
2024. 09. 04. szerda (00481) Gyermek (4-6 év)											
T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85		
E	BrokkolikréMLEVES O*	217,63	52,06	2,57	0,23	0,02	9,83	0,02	0,21		
	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00		
	Párolt rizs kukoricával O*	1 578,77	377,70	8,24	6,44	0,77	71,25	0,00	1,20		
	Lilakáposzta saláta *O	148,42	35,51	1,39	0,18	0,03	7,03	2,40	0,60		
U	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52	  	
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	Összesen:	5 882,69	1 407,34	46,58	32,70	8,12	217,51	23,06	4,51		





2024. 09. 05. csütörtök												
(00481) Gyermek (4-6 év)												
T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00			
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14			
	Kifli, graham	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	  		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
	E	Májgaluska leves O*	393,52	94,14	5,66	4,71	0,76	6,82	0,03	1,03	  	
		Grill virsli O*	666,67	159,49	7,80	14,39	4,06	0,07	0,00	1,24	   	
		Tökfőzelék O*	588,89	140,88	3,69	5,47	1,82	18,76	1,66	0,67	 	
		Kukoricás kenyér	407,55	97,50	3,41	0,43	0,11	19,48	0,50	0,53		
U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	 		
Összesen:		4 798,57	1 147,98	35,28	42,98	15,85	137,70	35,37	5,26			
2024. 09. 06. péntek												
(00481) Gyermek (4-6 év)												
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00			
	Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
E	Kifli, magvas	217,00	51,91	1,30	0,68	0,00	9,66	0,00	0,00			
	Csurgatott tojás leves ovi*	360,25	86,18	3,55	5,94	1,02	4,54	0,01	0,37	 		
	Sárgarépás cukkini p.ragu O*	746,31	174,80	13,33	11,48	2,53	5,17	0,00	0,74			
	Burgonya sós *O	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,61			





2024. 09. 06.	(00481) Gyermek (11. évfolyam)	E	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
			Összesen:	3 671,84	874,68	34,17	32,98	8,53	108,81	16,22	2,12		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

