



Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérj e (g)	Zsír (g)	T.Zsír s a v (g)	Szén h i drát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 29. hétfő (00121) Általános iskola 7-14 éves*	E	Palócleves	1 062,72	253,76	15,59	13,40	4,50	17,25	0,00	1,08		
		Darásmetélt ízzel	2 023,31	484,04	10,97	7,22	0,68	93,11	23,42	0,80		
		Multivitaminos gyümölcslé	480,37	114,92	0,40	0,00	0,00	26,40	0,00	0,00		
		Összesen:	3 566,40	852,72	26,96	20,62	5,18	136,76	23,42	1,88		
2024. 04. 30. kedd (00121) Általános iskola 7-14 éves*	E	Tojás leves	365,58	86,88	4,90	6,12	1,26	3,10	0,00	0,91		
		Tepsis csirkecomb	1 186,36	283,82	25,57	16,97	5,37	6,83	0,00	2,21		
		Rizi-bizi	1 269,98	303,82	7,36	6,26	0,71	54,08	0,00	0,80		
		Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
		Összesen:	2 856,44	682,78	38,19	29,41	7,34	65,57	0,00	5,36		





2024. 05. 02. csütörtök (00121) Általános iskola 7-14 éves*	E	Meggyleves	595,39	122,34	1,68	3,76	3,78	24,56	8,39	0,82		
		Csirke gyros	822,41	196,74	26,48	7,07	1,34	6,17	0,00	1,17		
		Héjas sült burgonyacikk	783,90	187,54	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,02		
		Fejes saláta	106,77	25,54	0,50	0,11	0,00	5,61	4,89	0,01		
		Összesen:	2 308,47	532,16	33,66	11,34	5,17	76,34	13,28	2,02		
2024. 05. 03. péntek (00121) Általános iskola 7-14 éves*	E	Zöldségleves	139,60	32,92	1,67	0,35	0,00	5,63	0,00	1,22		
		májgaluskával	574,16	137,36	9,10	2,68	0,98	19,05	0,00	1,00		
		Zöldborsófőzelék	1 068,32	255,58	11,95	9,17	2,89	30,70	4,00	0,83		
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
		Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
		Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,00	20,92	0,00	0,60		
	Összesen:	2 781,53	664,96	32,84	18,20	5,11	90,54	4,00	3,81			

.....
élelmezésvezető

