



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 02. hétfő (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E Mátrai borzas csirkemell	2 770,07	662,70	34,32	45,29	8,71	28,53	0,06	0,94		
	Jázmin rizs	1 143,53	273,57	3,67	8,92	1,01	43,70	0,00	3,54		
	Körteleves	691,67	165,47	2,23	5,51	2,69	26,42	17,98	0,24		
	Összesen:	4 605,27	1 101,74	40,22	59,72	12,41	98,65	18,04	4,72		
2024. 09. 03. kedd (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E Sütőtök krémleves	1 107,08	264,85	3,72	14,96	6,73	28,55	0,00	2,08		
	Grillezett pulykamell	1 061,06	253,84	20,50	18,78	4,19	0,40	0,00	0,66		
	Pírtott burgonya	1 330,70	318,35	6,25	9,78	1,12	50,00	0,00	2,98		
	Cole - slaw saláta	1 839,83	440,15	4,41	38,33	9,03	18,35	4,05	0,41		
	Szilva	150,99	36,12	0,42	0,10	0,00	7,86	0,00	0,01		
Összesen:	5 489,66	1 313,31	35,30	81,95	21,07	105,16	4,05	6,14			





2024. 09. 04. szerda (00702)		SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)											
E	Fejtett bableves	1 795,47	429,54	19,60	19,92	5,88	43,02	0,07	1,98				
	Grillezett csirkemell	904,23	216,32	29,64	10,48	1,36	0,60	0,00	0,72				
	Burgonyapüré	1 444,35	345,54	9,67	8,90	3,10	55,33	0,00	3,17				
	Áfonyaszósz	675,11	161,51	2,02	4,12	2,03	28,92	20,98	0,49				
	Összesen:	4 819,16	1 152,91	60,93	43,42	12,37	127,87	21,05	6,36				
2024. 09. 05. csütörtök (00702)		SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)											
E	Csirkeragu leves	632,21	151,25	18,85	5,58	0,74	5,97	0,00	0,24				
	Vagdalt	1 404,61	336,03	15,35	20,23	5,89	22,73	0,00	2,67				
	Zöldborsófőzelék	1 803,18	431,38	20,10	13,08	2,58	57,37	9,99	0,15				
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01				
Összesen:	4 061,51	971,65	54,70	39,19	9,21	98,07	9,99	3,07					





2024. 09. 06. péntek (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Hot - dog zöldsalátával	4 624,98	1 106,46	42,64	46,30	10,84	127,02	2,80	4,42		
		Steak burgonya	1 840,23	440,25	9,50	10,04	1,15	76,00	0,00	5,45		
		Almalé 0,2 literes 100 %-os	313,40	74,98	0,00	0,00	0,00	18,20	0,00	0,00		
		Összesen:	6 778,61	1 621,69	52,14	56,34	11,99	221,22	2,80	9,87		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

