



Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

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. 09. hétfő (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E Tejszínes, kuk., csirkés spage	2 778,15	664,63	35,75	24,48	5,66	74,65	0,04	5,08		
	Nektarin	138,65	33,17	0,56	0,28	0,03	7,07	0,00	0,00		
	Húsgombóclevés	1 166,77	279,13	15,45	16,88	5,33	16,23	0,02	0,42		
	Összesen:	4 083,57	976,93	51,76	41,64	11,02	97,95	0,06	5,50		
2024. 09. 10. kedd (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E Sült zöldség mix	1,10	0,26	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01		
	Kertészleves mir.	826,24	197,67	7,26	8,96	0,89	22,01	0,05	3,13		
	Zöldfűszer, csikecomb	1 513,40	362,06	34,04	12,22	2,24	28,23	0,00	1,45		
	Párolt rizs	1 129,42	270,19	3,93	11,32	1,30	37,85	0,01	0,60		
Összesen:	3 470,16	830,18	45,24	32,50	4,43	88,14	0,06	5,19			
















2024. 09. 11. szerda (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Dubarry csirkemell	1 506,84	360,49	33,62	18,61	5,84	14,35	0,04	0,57	 	
		Burgonyapüré	1 444,35	345,54	9,67	8,90	3,10	55,33	0,00	3,17		
		Paradicsom leves	1 053,42	252,01	5,73	7,77	0,88	39,45	14,99	0,81	 	
		Összesen:	4 004,61	958,04	49,02	35,28	9,82	109,13	15,03	4,55		





2024. 09. 12. csütörtök (00702)		SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)									
E	Fahéjas szilvaleves	929,59	222,39	2,17	4,13	2,03	43,53	26,41	0,52	 	
	Citromos, joghurtos pulykamell	886,51	212,08	22,98	10,29	3,65	5,61	0,01	0,26		
	Basmati rizs	1 868,72	100,72	7,08	12,22	1,57	76,65	0,00	1,44		
	Szőlő	337,04	80,63	0,60	0,30	0,00	18,10	0,00	0,01		
	Összesen:	4 021,86	615,82	32,83	26,94	7,25	143,89	26,42	2,23		
2024. 09. 13. péntek (00702)		SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)									
E	Póréhagyma krémleves	420,11	100,50	2,52	5,04	0,95	11,21	0,00	2,91	     	
	Tonhalas-zöldséges rizottó	2 921,58	698,94	37,69	12,40	1,33	108,30	0,00	0,47	 	
	Összesen:	3 341,69	799,44	40,21	17,44	2,28	119,51	0,00	3,38		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

