



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 10. 06. hétfő	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Vaníliás csiga saját 7-10év	2 690,30	611,49	6,87	35,50	9,75	73,39	37,96	1,49		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Reszelttésztalesves *	1 112,53	266,08	8,47	7,48	1,16	39,71	0,74	3,80		
			Zöldborsófőzelék mir. 7-10év	1 979,99	473,68	15,84	24,83	3,18	45,83	4,00	1,58		
			Bundás mackó sütőben 7-10év	1 895,60	451,49	11,20	43,71	0,42	0,32	0,00	4,48		
			Nápolyi*	41,81	10,00	0,13	0,57	0,20	1,08	0,54	0,01		
		U	Krémsajt	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24		
			Magvas kenyér 0,5kg	688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10		
			Uborka*	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
				Összesen:	9 140,57	2 152,53	51,33	123,10	20,99	174,41	43,41	11,98	
2025. 10. 07. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Burgonyás pogácsa 7-10év	1 932,53	426,60	7,81	28,14	1,54	41,46	0,00	0,28		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Húsgombócleves 7-10év	660,21	150,76	8,22	8,55	2,88	9,79	0,00	2,99		
			Spenótos tejszínes penne 7-10	2 800,03	598,40	21,72	32,05	8,55	71,94	0,00	2,90		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Tojáskrém*7-10év	591,88	141,59	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	1,73		





2025. 10. 07.	(00083) Ált. Iskola 7-10. évf.	U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,72		
			Zöldpaprika *	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	7 027,66	1 566,73	58,36	83,91	18,20	165,55	0,00	8,90		
2025. 10. 08. szerda	(00083) Ált. Iskola 7-10. évf.	T	Gyümölcs tea 7-10. évf.	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Virslis kifli saját 7-10. évf.	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50		
		E	Paradicsom leves 7-10. évf.	1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	2,43		
			Rántott hal 7-10. évf.	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
			Burgonyapüré 7-10. évf.	1 416,54	211,80	6,74	14,75	4,26	42,73	1,60	1,76		
			Tartármártás*7-10. évf.	1 317,04	315,08	1,27	32,16	5,61	4,76	3,00	1,59		
		U	Vaníliás túrókrém 7-10. évf.	673,45	155,09	10,05	6,20	3,29	16,09	13,49	0,03		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	9 321,46	2 096,90	57,40	127,10	30,94	206,45	38,07	9,81		
2025. 10. 09. csütörtök	(00083) Ált. Iskola 7-10. évf.	T	Gyümölcs tea 7-10. évf.	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Sajtos kifli	1 369,90	327,73	14,22	4,72	2,48	56,98	1,54	1,81		
		E	Zellerkrémleves mir. 7-10. évf.	1 119,59	267,85	4,98	18,72	3,85	18,40	0,00	2,88		
			kenyérkocka 7-10. évf.	329,11	78,74	3,00	0,24	0,09	16,05	0,00	0,61		
			Tarhonyáshús*7-10. évf.	3 652,59	873,83	35,47	47,69	11,55	74,60	0,00	2,36		





2025. 10. 09. csütörtök	(00083) Ált. Iskola 7-10év	E	Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
		U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,72		
			Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Méz kg-os *	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00		
			Rostoslé *	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01		
			Összesen:	8 250,00	1 846,48	64,47	86,21	21,93	230,23	19,63	9,55		
2025. 10. 10. péntek	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Meggyes kagyló	924,00	221,05	3,60	6,50	0,00	35,40	0,00	0,00		
		E	Lebbencsleves*7-10év	539,96	129,14	3,50	4,00	1,44	18,92	0,48	1,60		
			Lecsós pulyka apró 7-10év	1 585,10	379,21	23,83	26,48	6,99	10,90	0,00	2,08		
			Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
		U	Magyaros vajkrém *	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
			Barna zsemle 100gr	1 053,61	0,00	10,68	1,55	0,15	48,55	0,00	1,11		
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	6 573,86	1 320,59	57,60	56,49	14,88	204,28	0,48	6,95		

Fodor Mihály
.....

Szabó Orsolya
.....

Nagy Mónika
.....

Élelmezési
osztályvezető

Vezető

Gazdaságvezető
dietetikus

