



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 10. 13. hétfő	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Gyümölcs joghurt db.	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49		
			Kifli 100g	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
		E	Sajtkrémleves 7-10év	2 399,80	359,73	21,32	42,31	15,41	26,32	0,00	2,79		
			Almamártás mir.*7-10év	1 066,80	255,21	5,90	4,63	2,34	46,46	9,99	1,01		
			Sült csirkecomb 7-10év	1 410,59	337,46	46,09	16,11	3,42	1,61	0,00	2,98		
		U	Kenőmájás *	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
			Zöldpaprika *	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Barna zsemle 100gr	1 053,61	0,00	10,68	1,55	0,15	48,55	0,00	1,11		
			Összesen:	7 442,29	1 314,01	98,67	78,59	28,47	166,50	32,44	9,69		
2025. 10. 14. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Kolbászos batyu gyerek 7-10év	1 879,16	361,60	8,25	32,90	2,88	27,13	0,00	0,84		
		E	Bakonyi Tarhonya leves	1 010,99	241,82	10,35	5,97	2,36	35,80	0,00	2,90		
			Sajtos tészta	2 642,10	167,69	21,30	27,01	9,81	75,19	0,00	2,19		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,72		
			Vajkrém natúr, ízesített	32,68	7,82	0,11	0,72	0,00	0,04	0,00	0,00		





2025. 10. 14	00083	U	Uborka*	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	6 380,14	973,81	45,79	67,46	15,21	178,68	9,99	6,67		
2025. 10. 15. szerda	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Kakaós csiga saját 7-10év	2 448,20	585,69	6,96	33,00	0,82	61,45	19,98	0,01		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Tarhonyaleves 7-10év	1 726,56	402,28	10,58	14,69	2,77	57,32	1,20	4,63		
			Paprikás burg. virsli *7-10év	2 663,14	637,11	21,70	30,18	8,98	64,58	2,40	4,05		
			Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
		U	Korpás kenyér saját 0,5	29,19	6,63	0,30	0,03	0,01	1,38	0,00	0,05		
			Olasz felvágott *	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
			Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Összesen:	8 106,94	1 801,24	49,36	101,10	20,30	196,51	23,58	11,01		
2025. 10. 16. csütörtök	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Pudingos rácsos péksüti 7-10év	1 389,34	287,10	9,09	1,01	0,43	71,78	29,13	1,43		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Zöldségleves mir.*7-10év	405,34	96,92	3,54	3,60	0,43	11,90	0,00	2,76		
			Paradicsom mártás *7-10év	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37		
			Húsgombóc (normál) *7-10év	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46		
		U	Kockasajt 8 db-os *	31,48	0,00	0,42	0,63	0,37	0,05	0,00	0,07		





2025. 10. 17. péntek	(00083) Ált. Iskola 7-10. évf.	U	Korpás kifli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
			Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	6 383,51	1 474,29	53,35	55,05	15,33	202,28	59,10	10,12		
		T	Lekváros kifli saját 7-10. évf.	2 703,02	646,66	7,05	35,50	9,75	73,92	38,51	1,49		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Zöldborsóleves mir.*7-10. évf	861,17	205,98	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75		
			Bakonyi sertés apró *7-10. évf	2 537,93	607,16	23,40	52,00	17,19	10,66	0,00	2,36		
			Tészta köret (klf.) 7-10. évf	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
		U	Csirkemell sonka	108,68	26,00	4,44	0,28	0,11	0,04	0,00	0,46		
			Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Zöldpaprika *	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	9 293,74	2 096,26	66,16	127,69	35,22	197,60	38,51	9,99		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

