



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

	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. 12. 08. hétfő	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Gyümölcs joghurt poharas nagy	1 735,81	415,27	13,98	14,48	7,82	56,13	56,13	1,23		
			Kifli kicsi 50g	258,97	61,95	2,50	0,31	0,00	13,00	0,00	0,00		
		E	Lebbencsleves*7-10év	539,96	129,14	3,50	4,00	1,44	18,92	0,48	1,60		
			Vadas s. ragu 7-10év	2 361,79	564,98	21,83	36,57	11,47	29,56	9,99	1,91		
			Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
		U	Kenőmájás *	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
			Magos zsemle kicsi	3 255,96	778,94	3,25	2,50	0,00	12,50	0,00	0,96		
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	10 092,25	2 414,34	60,84	75,55	24,81	189,99	66,60	8,22		
2025. 12. 09. 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	Gulyásleves 7-10év	1 277,69	305,62	12,32	15,03	4,16	28,97	0,56	1,68		
			Darásmetélt ízzel*7-10év	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	45,64	2,10		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Vajkrém natúr, ízesített	32,68	7,82	0,11	0,72	0,00	0,04	0,00	0,00		
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		





2025. 12. 09	(00083)	U	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	7 677,79	1 748,80	48,00	62,88	9,17	263,48	56,19	5,66		
2025. 12. 10. 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 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Reszelttésztaleses *	1 112,53	266,08	8,47	7,48	1,16	39,71	0,74	3,80	  	
			Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89	 	
			Erdélyi sertés tokány* 4-6év	1 485,15	355,30	16,10	30,17	10,96	4,38	0,00	2,22		
		U	Korpás kenyér saját 0,5	29,19	6,63	0,30	0,03	0,01	1,38	0,00	0,05		
			Olasz felvágott *	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	  	
			Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Összesen:	8 138,84	1 819,57	50,87	103,73	22,62	195,70	20,72	9,70		
2025. 12. 11. csütörtök	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Pudingos rácsos péksüti 7-10év	1 389,34	287,10	9,09	1,01	0,43	71,78	29,13	1,43	 	
		E	Burgonya gombóclevés 7-10év	969,99	232,03	7,64	2,94	0,54	42,21	0,96	1,98	  	
			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 *	15,74	0,00	0,21	0,31	0,19	0,03	0,00	0,04	 	





2025. 12. 12. 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:	6 932,42	1 609,40	57,24	54,07	15,26	232,57	60,06	9,31		
		T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Lekváros bukta 11-14év	2 854,48	682,89	20,47	11,34	3,46	124,41	32,11	0,21		
		E	Csontleves *7-10év	384,22	89,99	4,51	2,28	0,10	12,80	0,00	2,74		
			Sült pulyka comb 7-10év	1 258,45	301,06	30,92	18,94	5,23	1,37	0,00	3,20		
			Hagymás burgonya 7-10év	1 392,70	333,18	7,80	4,68	0,60	62,05	2,40	1,51		
		U	Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69		
			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 *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	7 525,41	1 671,32	82,43	55,42	15,02	236,31	34,51	9,31		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

