



Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 12. 15. hétfő	(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		
			Turós pogácsa	1 145,86	274,13	13,31	11,18	3,87	29,92	0,00	1,13		
		E	Pirított tésztaleves *7-10év	1 047,52	250,55	7,38	5,84	0,75	40,62	0,88	2,10		
			Finom főzelék mirl* 7-10év	1 774,30	424,47	11,29	20,01	2,69	49,05	9,99	4,69		
			Szárnyasvagdalt 7-10év	1 249,15	298,84	17,04	16,27	3,28	20,71	0,00	3,29		
		U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,72		
			Harcspástétom	485,02	0,00	9,52	8,60	2,25	0,00	0,00	0,59		
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	6 607,64	1 464,54	70,49	65,29	14,63	174,77	10,87	12,81		
2025. 12. 16. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Virslis kifli saját 7-10év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50		
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Palócleves 7-10év	2 229,91	533,43	20,94	32,86	9,98	36,38	0,80	2,82		
			Carbonaras tészta*7-10év	2 218,76	200,83	22,29	19,90	5,66	64,66	0,00	4,67		
			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. 16	(00083)	U	Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16		
			Összesen:	8 544,55	1 714,14	73,53	109,36	33,45	185,07	0,80	12,44		
2025. 12. 17. szerda	(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		
			Sajtos rúd saját 7-10év	2 372,73	496,18	12,28	41,37	12,93	35,87	0,00	2,11		
		E	Grízgombóclevés*7-10év	445,19	106,44	4,24	1,61	0,41	18,04	0,00	2,70		
			Burgonyapüré 7-10év	1 416,54	211,80	6,74	14,75	4,26	42,73	1,60	1,76		
			Citromos s.szelet *	1 325,41	317,08	26,56	19,90	4,96	7,54	0,00	1,73		
		U	Tojáskrém*7-10év	591,88	141,59	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	1,73		
			Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05		
			Lilahagyma *	82,72	19,79	0,60	0,05	0,00	4,15	0,00	0,01		
			Összesen:	6 694,20	1 401,15	66,29	92,58	27,64	121,54	1,60	10,36		
2025. 12. 18. 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		
			Baconos orsó	1 016,55	243,19	10,73	4,92	2,83	38,71	0,00	0,00		
		E	Almaleves mir* 7-10év	1 219,52	291,75	4,82	4,54	2,29	56,44	19,98	0,52		
			Tejsz. petr. aprópecsenye *	1 878,13	449,31	20,72	33,81	12,40	14,99	0,00	1,66		
			Párolt rizsköret 7-10év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
		U	Sonkakrém diéta x	900,82	127,09	13,64	16,24	4,53	3,44	0,00	1,90		
			Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2025. 12. 19. péntek	(00083) Ált. Iskola 7-10év	U	Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	7 127,74	1 616,77	64,80	69,32	24,48	202,19	19,98	6,24		
		T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtos pogácsa 5 dkg	857,00	205,02	3,80	10,50	0,00	22,00	0,00	0,00		
		E	Zöldborsóleves mir.*7-10év	861,17	205,98	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75		
			Eszterházy pulyka ragu	1 005,39	240,48	22,29	13,78	5,16	6,50	0,00	1,68		
			Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
		U	Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Barackíz *	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00		
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	6 351,89	1 392,42	58,04	64,32	13,44	172,58	21,39	7,89		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

Szabó Orsolya

.....

osztályvezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

