



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 05. 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	Grízgombóclevés*7-10év	445,19	106,44	4,24	1,61	0,41	18,04	0,00	2,70		
			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		
		U	Kenőmájás *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	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:	7 042,38	1 430,66	58,59	88,55	12,58	157,23	26,45	11,95		
2026. 01. 06. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Kolbászos batyu gyerek 7-10év	1 879,16	361,60	8,25	32,90	2,88	27,13	0,00	0,84		
			Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		E	Legényfogólevés 7-10év	1 424,04	340,61	22,95	21,90	7,16	11,88	0,00	2,84		
			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	49,02	11,73	0,17	1,08	0,00	0,06	0,00	0,00		
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		





2026. 01. 06.	(00083)	U	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	7 840,48	1 787,70	58,69	70,11	12,17	246,41	55,63	6,82		
2026. 01. 07. 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		
			Kakaós csiga (1 db) *	1 998,04	478,00	7,92	29,41	10,07	45,06	17,75	0,92		
		E	Lebbencsleves*7-10év	539,96	129,14	3,50	4,00	1,44	18,92	0,48	1,60		
			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	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:	7 538,64	1 676,02	50,50	103,89	31,37	163,63	48,20	9,13		
2026. 01. 08. 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	Vajas galuskaleves 7-10év	616,48	147,46	4,74	6,19	1,00	17,73	0,00	1,96		
			Paprikás burg. virsli *7-10év	2 663,14	637,11	21,70	30,18	8,98	64,58	2,40	4,05		
		U	Kockasajt 8 db-os *	31,48	0,00	0,42	0,63	0,37	0,05	0,00	0,07		
			Korpás kifli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		





2026. 01. 08.	(00083)	U	Retek csomós*	60,90	14,57	1,20	0,10	0,00	2,20	0,00	0,15		
			Összesen:	5 704,01	1 311,76	49,62	43,71	13,90	187,39	31,53	8,69		
2026. 01. 09. péntek	(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		
			Lekváros táska	1 592,00	380,86	4,30	22,60	0,00	37,00	0,00	0,00		
		E	Csontleves *7-10év	384,22	89,99	4,51	2,28	0,10	12,80	0,00	2,74		
			Rántott sajt *7-10év	3 581,07	570,87	25,77	69,70	17,93	30,56	0,00	6,97		
			Burgonya petr. * 7-10év	1 607,72	384,62	8,02	10,56	2,93	61,18	2,40	2,26		
		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:	8 800,57	1 690,54	61,33	123,32	26,59	177,22	2,40	13,62		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

Szabó Orsolya

.....

osztályvezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

