



Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 09. 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	Karalábéleves (mir)*7-10év	763,80	181,43	6,63	6,11	0,73	24,81	0,00	2,38		
			Petr. rizsköret 7-10év	1 991,75	476,50	8,31	14,25	1,64	78,19	0,00	2,97		
			Citromos s.szelet *	1 325,41	317,08	26,56	19,90	4,96	7,54	0,00	1,73		
		U	Harcapástétom	14,55	0,00	0,29	0,26	0,07	0,00	0,00	0,02		
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	6 220,18	1 483,31	67,40	55,15	13,05	178,66	0,00	9,53		
2026. 03. 10. kedd	(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		
			Virslis kifli saját 7-10év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50		
		E	Húsgombóclevés 7-10év	660,21	150,76	8,22	8,55	2,88	9,79	0,00	2,99		
			Tejbendara szórás *7-10év	6 972,53	1 668,07	51,57	10,43	5,51	339,99	24,98	1,06		
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		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. 03. 10	00083	U	Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16		
			Összesen:	12 038,32	2 872,80	91,05	75,64	26,20	451,03	24,98	9,05		
2026. 03. 11. 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	Almaleves mir* 7-10év	1 219,52	291,75	4,82	4,54	2,29	56,44	19,98	0,52		
			Bakonyi csirkeapró 7-10év	1 351,10	323,23	14,58	15,23	3,15	31,48	0,00	1,03		
			Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
		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:	7 712,65	1 771,95	60,15	88,09	25,00	199,47	19,98	7,69		
2026. 03. 12. 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	Csontleves *7-10év	382,57	86,11	4,55	2,26	0,09	13,19	0,00	3,54		
			Zöldbabfőzelék mir*7-10év	1 385,17	331,38	10,04	14,20	3,23	40,13	4,00	1,48		
			Sertés pörkölt*7-10év	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69		
			Nápolyi*	83,63	20,01	0,26	1,13	0,39	2,17	1,08	0,01		
		U	Sonka krém 7-10év	510,83	122,21	14,17	5,25	2,25	4,43	0,00	0,00		





2026. 03. 13. péntek	(00083) Ált. Iskola 7-10. évf.	U	Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	5 658,18	1 348,22	68,24	68,82	21,70	113,39	5,08	6,99	
		T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Sajtos pogácsa *	1 403,05	324,94	9,80	14,68	5,26	40,75	0,18	1,69	
		E	Zöldborsóleves mir.*7-10év	861,17	205,98	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75	
			Rántott csirkemell*7-10év	3 908,76	935,11	30,52	76,59	9,05	29,29	0,00	2,08	
			Kukoricás, rizs* 7-10év	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49	
			Káposzta saláta *7-10év	605,76	144,92	3,22	0,40	0,05	31,41	19,98	1,54	
		U	Margarin Ewa	796,82	0,00	0,06	21,00	5,70	0,12	0,00	0,30	
			Barackíz *	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00	
			Kenyer 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:	10 535,02	2 318,96	71,74	134,09	23,87	251,56	34,42	11,14	

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

