



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 30. 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 Burgonyaleves tejfölös*7-10év	1 707,43	408,43	8,38	18,44	3,76	50,04	1,20	2,70		
	Csikós tokány*7-10év	2 260,60	540,81	20,74	46,65	15,40	8,82	0,00	5,45		
	Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	0,99		
	U Sertésmájás *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
	Magos zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,00	34,95	0,00	0,96		
	Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
	Összesen:	8 021,25	1 918,92	64,01	95,47	29,13	196,62	23,65	12,18		
2026. 03. 31. 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 Oroszázi tány leves*7-10évLM	1 730,91	414,05	16,29	23,96	6,02	31,43	0,80	2,83		
	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	1,60	1,11			





2026. 04. 01. szerda		2026. 04. 02. csütörtök								
(00083) Ált. Iskola 7-10év		(00083) Ált. Iskola 7-10év								
U	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
	Összesen:	8 131,01	1 857,23	51,97	71,81	11,03	265,94	58,03	6,91	
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	Almaleves mir* 7-10év	1 135,60	271,67	4,82	4,54	2,29	51,45	14,99	0,52	
	Párizsi csirkecomb*7-10év	3 633,82	869,33	57,38	60,67	8,96	22,42	0,00	1,12	
	Mexikói rizs*	2 096,39	501,53	11,93	11,92	1,11	85,67	0,00	1,50	
U	Olasz felvágott *	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	
	Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05	
	Összesen:	10 274,63	2 329,24	93,55	133,31	31,31	216,84	32,74	5,84	
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	1 255,07	254,98	9,09	1,01	0,43	63,78	21,14	0,94	
E	Grízgombóclevés*7-10év	438,69	102,56	4,23	1,59	0,41	18,20	0,00	1,86	
	Finomfőzelék *mir.*	1 250,58	299,18	11,21	10,72	1,57	38,79	5,00	7,21	
	Szárnyasvagdalt 7-10év	1 249,15	298,84	17,04	16,27	3,28	20,71	0,96	3,35	
	Piskóta szelet 25g	348,40	0,00	1,88	2,37	1,12	13,51	9,18	0,03	
U	Kockasajt 8 db-os *	31,48	0,00	0,42	0,63	0,37	0,05	0,00	0,07	





2026. 04. 03. péntek		(00083) Ált. Iskola 7-10év																					
2026. 04. 02. 02.	(00083) Ált. Iskola 7-10év	U	Barna Kifli 100gr	1 430,81	0,00	12,00	13,39	1,75	43,05	0,00	0,88												
			Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
			Összesen:	6 409,90	1 052,62	62,67	48,98	10,56	208,69	36,28	14,61												
2026. 04. 03. 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 bukta 11-14év	2 770,57	662,81	20,47	11,34	3,46	119,41	27,11	0,21												
		E	Hamisgulyásleves *7-10év	1 297,83	306,94	7,50	12,14	1,52	41,45	0,80	3,51												
			Zöldborsós pulykaragu7-10év	2 646,25	633,08	48,56	38,06	8,42	23,09	0,00	0,36												
			Párolt rizsköret 7-10év	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	1,17												
		U	Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69												
			Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20												
			Korpás kenyér saját 0,5	29,19	6,63	0,30	0,03	0,01	1,38	0,00	0,05												
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00												
			Összesen:	9 591,20	2 162,40	99,04	85,95	19,80	275,71	27,91	6,46												

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

