



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	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. 09. 14. 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	Csontleves *7-10év	375,30	86,11	4,48	2,25	0,09	12,86	0,00	1,56		
			Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	0,99		
			Zöldborsós pulykaragu	2 439,72	583,67	29,40	38,03	6,37	29,98	0,00	1,68		
		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:	6 868,24	1 639,46	68,77	70,66	16,43	180,60	22,45	7,27		
2026. 09. 15. 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	Alföldi sertés gulyásleves	1 557,27	372,51	13,92	23,79	6,19	24,33	0,80	1,59		
			Burgonyás tészta*7-10év	2 426,47	294,73	16,57	6,81	0,78	110,44	2,00	0,60		
			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		
			Kenyer 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	1,60	1,11		





2026. 09. 15	(00083)	U	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	6 798,55	1 252,69	45,28	65,17	10,00	206,70	14,39	4,17		
2026. 09. 16. 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	Tarhonyaleves 7-10év	1 720,06	398,40	10,57	14,66	2,76	57,48	1,20	2,31		
			Lecsós csirkecomb 7-10év	1 749,35	418,50	44,24	22,59	5,93	9,01	1,00	1,33		
			Párolt bulgur 7-10év	1 781,84	83,93	12,29	10,61	1,29	75,87	0,00	1,52		
		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:	8 660,07	1 587,54	86,52	104,04	28,93	199,66	19,95	7,86		
2026. 09. 17. 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	1 255,07	254,98	9,09	1,01	0,43	63,78	21,14	0,94		
		E	Gyöngybableves 7-10év	1 519,85	363,56	14,09	14,46	3,37	43,80	0,00	0,52		
			Rántott sertésszelet*7-10év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,00	1,08		
			Burgonya petr. * 7-10év	1 606,89	382,68	8,04	10,55	2,93	61,37	2,40	1,68		
		U	Kockasajt 8 db-os *	31,48	0,00	0,42	0,63	0,37	0,05	0,00	0,07		





2026. 09. 18. péntek	(00083) Ált. Iskola 7-10. évf.	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		
			Összesen:	9 168,63	1 796,56	73,06	97,27	18,42	251,76	23,54	5,44		
		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	Zöldborsóleves mir.*7-10év	852,24	202,10	7,53	10,21	1,15	19,99	0,00	1,57		
			Bácskai rizseshús 7-10év	2 925,23	699,82	26,44	29,00	9,10	82,39	0,00	0,71		
			Savanyúság csalamádé *	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36		
		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:	7 751,40	1 725,18	69,28	68,23	19,31	236,77	27,11	4,06		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

