



### Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

|                         | 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. 28.<br>hétfő  | (00083)<br>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   | 7                         |          |
|                         |                               |   | Sajtos kifli 50 g              | 1 369,90     | 327,73         | 14,22       | 4,72     | 2,48           | 56,98          | 1,54      | 1,81   | 1,7                       |          |
|                         |                               | E | Karfiollevés mir. 7-10év       | 459,26       | 108,67         | 4,61        | 4,66     | 0,54           | 12,18          | 0,00      | 1,24   | 1,3,(7),(10)              |          |
|                         |                               |   | Bolognai spagetti *7-10év      | 2 539,54     | 553,90         | 26,29       | 28,50    | 8,64           | 57,59          | 0,00      | 1,94   | 1,3,7                     |          |
|                         |                               |   | Alma *                         | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00           | 7,00           | 0,00      | 0,01   |                           |          |
|                         |                               | U | Pástétom 30g *                 | 329,11       | 78,73          | 4,14        | 6,60     | 2,44           | 0,60           | 0,00      | 0,84   | (1),(6),(7)               |          |
|                         |                               |   | Teljes kiőrlésű kenyér 0,75    | 494,65       | 118,34         | 4,63        | 0,61     | 0,04           | 23,44          | 0,00      | 0,49   | 1,(6),(7),(11)            |          |
|                         |                               |   | Tv paprika                     | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   |                           |          |
|                         |                               |   | Összesen:                      | 5 743,59     | 1 319,22       | 61,09       | 48,49    | 15,77          | 168,39         | 1,54      | 6,60   |                           |          |
| 2026. 09. 29.<br>kedd   | (00083)<br>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   | 7                         |          |
|                         |                               |   | Baconos orsó                   | 1 016,55     | 243,19         | 10,73       | 4,92     | 2,83           | 38,71          | 0,00      | 0,00   | 1,3,7                     |          |
|                         |                               | E | Gulyásleves 7-10év             | 1 276,87     | 303,68         | 12,34       | 15,02    | 4,15           | 29,16          | 0,56      | 1,59   | 1,3,9,(7),(10)            |          |
|                         |                               |   | Tejbendara szórás *7-10év      | 1 660,87     | 397,34         | 17,73       | 6,83     | 3,71           | 65,76          | 14,99     | 0,73   | 1,7                       |          |
|                         |                               |   | Banán*                         | 438,77       | 104,97         | 1,30        | 0,10     | 0,00           | 24,20          | 0,00      | 0,06   |                           |          |
|                         |                               | U | Diák csemege *                 | 369,77       | 88,46          | 3,50        | 8,20     | 3,15           | 0,06           | 0,00      | 1,00   | (1),(6),(7)               |          |
|                         |                               |   | Margarin Ewa                   | 531,22       | 0,00           | 0,04        | 14,00    | 3,80           | 0,08           | 0,00      | 0,20   | (7)                       |          |
|                         |                               |   | Korpás kenyér 0,5              | 409,99       | 0,00           | 3,58        | 0,55     | 0,04           | 25,00          | 0,00      | 0,41   | 1,(6),(7),(11)            |          |
|                         |                               |   | Uborka*                        | 24,57        | 5,88           | 0,50        | 0,05     | 0,00           | 0,85           | 0,00      | 0,02   |                           |          |
|                         |                               |   | Összesen:                      | 6 134,33     | 1 240,58       | 56,52       | 52,67    | 19,31          | 194,42         | 15,55     | 4,28   |                           |          |
| 2026. 09. 30.<br>szerda | (00083)<br>Ált. Iskola 7-10év | T | Sajtos pogácsa saját isk 7-10é | 2 081,74     | 490,88         | 7,35        | 36,05    | 10,06          | 35,45          | 0,00      | 1,04   | 1,7                       |          |
|                         |                               |   | Tej 1,5 5/1 *                  | 405,72       | 97,06          | 6,80        | 3,00     | 1,63           | 10,60          | 0,00      | 0,27   | 7                         |          |
|                         |                               | E | Zöldborsóleves mir.*7-10év     | 852,24       | 202,10         | 7,53        | 10,21    | 1,15           | 19,99          | 0,00      | 1,57   | 1,3,(7),(10)              |          |
|                         |                               |   | Almamártás mir.*7-10év         | 982,88       | 235,14         | 5,90        | 4,63     | 2,34           | 41,47          | 5,00      | 0,52   | 1,7                       |          |
|                         |                               |   | Sült csirkecomb 7-10év         | 1 404,69     | 336,05         | 46,04       | 16,10    | 3,41           | 1,36           | 0,00      | 1,51   | (1),(3),(6),(7),(10),(11) |          |





|                         |                               |   |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |                       |  |
|-------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-----------------------|--|
| 2026. 09. 30.           | (00083)<br>Ált. Iskola 7-10év | U | Kenyér saját 0,75kg           | 475,50   | 113,61   | 4,65  | 0,34  | 0,16  | 23,02  | 0,00  | 0,50 | 1                     |  |
|                         |                               |   | Sonkakrém diéta x             | 900,82   | 127,09   | 13,64 | 16,24 | 4,53  | 3,44   | 0,00  | 1,90 | (1),(6),(7)           |  |
|                         |                               |   | Tv paprika                    | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 |                       |  |
|                         |                               |   | Összesen:                     | 7 103,59 | 1 601,93 | 91,91 | 86,57 | 23,28 | 135,33 | 5,00  | 7,31 |                       |  |
| 2026. 10. 01. csütörtök | (00083)<br>Ált. Iskola 7-10év | T | Túrós táska 50 gr             | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 |                       |  |
|                         |                               |   | Tej 1,5 5/1 *                 | 405,72   | 97,06    | 6,80  | 3,00  | 1,63  | 10,60  | 0,00  | 0,27 | 7                     |  |
|                         |                               | E | Sajtgombóclevés 7-10év        | 1 963,38 | 254,17   | 20,14 | 32,28 | 17,04 | 24,09  | 0,00  | 2,47 | 1,7,(3),(10)          |  |
|                         |                               |   | Finom főzelék miri* 7-10év    | 1 774,30 | 424,47   | 11,29 | 20,01 | 2,69  | 49,05  | 9,99  | 3,70 | 1,7                   |  |
|                         |                               |   | Vagdalt * 7-10év              | 1 610,54 | 385,30   | 20,42 | 15,54 | 4,86  | 38,46  | 1,28  | 2,40 | 1,3,(6),(7),(10),(11) |  |
|                         |                               | U | Sajtkrém tömlős               | 316,26   | 75,66    | 1,10  | 7,70  | 4,58  | 0,40   | 0,00  | 0,24 | 7,(1)                 |  |
|                         |                               |   | Barna zsemle 50gr             | 526,81   | 0,00     | 5,34  | 0,77  | 0,07  | 24,28  | 0,00  | 0,56 | 1                     |  |
|                         |                               |   | Paradicsom *                  | 45,78    | 10,95    | 0,50  | 0,10  | 0,02  | 2,00   | 0,00  | 0,01 |                       |  |
|                         |                               |   | Összesen:                     | 6 642,79 | 1 247,61 | 65,59 | 79,40 | 30,89 | 148,88 | 11,27 | 9,65 |                       |  |
|                         |                               |   |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |                       |  |
| 2026. 10. 02. péntek    | (00083)<br>Ált. Iskola 7-10év | T | Fahéjas csiga saját 7-10év    | 2 269,29 | 542,89   | 14,75 | 18,03 | 6,06  | 79,96  | 19,98 | 0,27 | 1,7                   |  |
|                         |                               |   | Tej 1,5 5/1 *                 | 405,72   | 97,06    | 6,80  | 3,00  | 1,63  | 10,60  | 0,00  | 0,27 | 7                     |  |
|                         |                               | E | Vegyes gyüm.levesmir.* 7-10év | 836,53   | 127,16   | 3,09  | 4,50  | 2,25  | 37,91  | 28,90 | 0,53 | 1,7                   |  |
|                         |                               |   | Rizseshús*7-10év              | 2 735,42 | 654,41   | 29,63 | 37,40 | 12,38 | 49,03  | 0,00  | 0,74 |                       |  |
|                         |                               |   | Savanyú uborka *              | 23,02    | 5,51     | 0,24  | 0,04  | 0,00  | 1,04   | 0,00  | 0,96 | 10                    |  |
|                         |                               | U | Barna kenyér                  | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 |                       |  |
|                         |                               |   | Sertésmájás *                 | 263,84   | 63,12    | 3,18  | 5,54  | 2,53  | 0,06   | 0,00  | 0,55 | (1),(6),(7),(10)      |  |
|                         |                               |   | Alma *                        | 145,41   | 34,79    | 0,40  | 0,40  | 0,00  | 7,00   | 0,00  | 0,01 |                       |  |
|                         |                               |   | Összesen:                     | 6 679,23 | 1 524,94 | 58,09 | 68,91 | 24,85 | 185,60 | 48,88 | 3,33 |                       |  |

Fodor Mihály  
.....

Élelmezési  
osztályvezető

Szabó Orsolya  
.....

Vezető

Nagy Mónika  
.....

Gazdaságvezető  
dietetikus

