



Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 20. hétfő (00086) Ált. Iskola 11-14év	T Kakaó 4-6év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
	Sajtos kifli 100g	0,00	0,00	0,00	9,84	5,58	47,30	2,20	1,62		
	E Lebbencsleves*11-14év	552,98	132,29	3,62	4,14	1,43	18,36	0,00	1,60		
	Paradicsom mártás *11-14év	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37		
	Húsgombóc (normál) *11-14év	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46		
	Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	4,00	0,00		
	U Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	19,59	0,00	0,41		
	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Kenőmájas *	395,76	94,68	4,77	8,31	3,79	0,09	0,00	0,82		
	Összesen:	6 194,16	1 383,77	48,39	73,47	23,58	222,13	56,15	9,56		
2025. 01. 21. kedd (00086) Ált. Iskola 11-14év	T Pizzásrúd 11-14év	966,58	195,51	10,04	4,87	2,19	36,70	0,00	1,32		
	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	E Májgaluska leves*11-14év	1 288,67	308,29	15,30	14,31	2,06	28,83	0,00	3,04		
	Carbonaras tészta*11-14év	2 218,76	200,83	22,29	19,90	5,66	64,66	0,00	4,67		
	Narancs *	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	U Diák csemege *	554,65	132,69	5,25	12,30	4,72	0,09	0,00	1,50		





2025. 01. 21. kedd		(00086) Ált. Iskola 11-14év.											
U	Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
	Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Korpás kenyér 0,5	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41				
	Összesen:	6 548,70	975,79	63,90	69,13	20,10	174,46	0,00	11,42				
2025. 01. 22. szerda		(00086) Ált. Iskola 11-14év											
T	Sajtos pogácsa saját isk 11-14	2 350,57	490,88	11,84	40,99	12,83	35,85	0,00	2,88				
	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
E	Szilvaleves*11-14év	1 093,54	261,61	4,19	4,24	2,13	50,57	24,98	1,00				
	Zöldborsópaprikás v. 11-14év	2 473,21	591,68	29,21	17,73	5,30	73,13	0,00	3,05				
	Savanyú uborka *	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20				
U	Sonka krém 11-14év	510,83	122,21	14,17	5,25	2,25	4,43	0,00	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:	7 556,57	1 736,34	71,91	72,06	24,29	209,63	24,98	9,42				
2025. 01. 23. csütörtök		(00086) Ált. Iskola 11-14év											
T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00				
	Túrós bukta saját 11-14év	2 714,62	641,40	18,83	40,88	12,54	50,61	9,99	1,54				
E	Paradicsom leves 11-14év	1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	2,43				
	Rántott hal 11-14év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00				





2025. 01. 23. csütörtök											
(00086) Ált. Iskola 11-14év											
E	Kukoricás, rizs*11-14év	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49		
	Tartármártás*11-14év	1 317,04	315,08	1,27	32,16	5,61	4,76	3,00	1,59		
	U Sajtkrém tömlős	474,39	113,49	1,65	11,55	6,87	0,60	0,00	0,35		
	Paradicsom *	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
	Zsemle 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Összesen:		8 564,86	2 040,97	47,45	113,07	27,65	206,25	32,97	7,41		
2025. 01. 24. péntek											
(00086) Ált. Iskola 11-14év											
T	Fahéjas csiga saját 11-14év	2 269,29	542,89	14,75	18,03	6,06	79,96	19,98	0,27		
	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
E	Vajas galuskaleves 11-14év	608,60	145,60	4,62	6,15	1,00	17,51	0,00	1,97		
	Csirkepörkölt*11-14év	1 758,73	420,75	53,33	19,67	4,02	7,05	0,00	2,09		
	Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
U	Kenőmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
	Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
Összesen:		7 218,49	1 726,91	96,67	67,56	18,06	180,53	19,98	7,41		





2025. 01. 25. szombat	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Vaniliás tej*11-14év	1 039,88	229,91	10,20	4,53	2,46	41,52	25,62	0,58		
			Pudingos rácsos péksüti 11-14	1 389,34	287,10	9,09	1,01	0,43	71,78	29,13	1,43		
		E	Lecsós pulyka apró 11-14év	1 585,10	379,21	23,83	26,48	6,99	10,90	0,00	2,08		
			Párolt rizsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
			Lebbencsleves*11-14év	552,98	132,29	3,62	4,14	1,43	18,36	0,00	1,60		
		U	Vajkrém natúr, ízesített	32,68	7,82	0,11	0,72	0,00	0,04	0,00	0,00		
			Zsemle 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	6 306,98	1 444,70	54,94	43,69	12,11	220,61	54,75	7,58		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

Szabó Orsolya

.....

Vezető

osztályvezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

