



### Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

|                        | Diéta                          |   | Étlap tétel                     | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|--------------------------------|---|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2025. 05. 12.<br>hétfő | (00086)<br>Ált. Iskola 11-14év | T | Kakaó 11-14év                   | 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 | Reszelttésztalesves *11-14év    | 1 117,29     | 267,29         | 8,47        | 7,66     | 1,15         | 38,23          | 0,00      | 3,80   |            |          |
|                        |                                |   | Zöldborsófőzelék mir. 11-14év   | 1 794,23     | 429,24         | 12,34       | 24,63    | 3,18         | 38,83          | 4,00      | 1,57   |            |          |
|                        |                                |   | Sült csibefasírt (sütőben)11-14 | 1 208,33     | 287,86         | 11,00       | 23,71    | 0,42         | 0,20           | 0,00      | 2,56   |            |          |
|                        |                                |   | Nápolyi*                        | 83,63        | 20,01          | 0,26        | 1,13     | 0,39         | 2,17           | 1,08      | 0,01   |            |          |
|                        |                                | U | Baromfimájkrém 65g              | 1 093,30     | 261,56         | 17,48       | 17,04    | 5,08         | 8,52           | 0,00      | 1,26   |            |          |
|                        |                                |   | Teljes kiőrlésű kenyér 0,75     | 409,99       | 9 808,25       | 3,58        | 0,55     | 0,04         | 25,00          | 0,00      | 0,41   |            |          |
|                        |                                |   | Alma *                          | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00         | 7,00           | 0,00      | 0,01   |            |          |
|                        |                                |   | Összesen:                       | 6 606,64     | 11 289,49      | 60,52       | 88,18    | 17,60        | 197,94         | 27,26     | 11,51  |            |          |
| 2025. 05. 13.<br>kedd  | (00086)<br>Ált. Iskola 11-14év | T | Tej 1,5%                        | 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 | Tárk. pulykaraguleves *11-14év  | 1 179,01     | 282,06         | 20,14       | 16,48    | 5,12         | 12,75          | 0,00      | 2,05   |            |          |
|                        |                                |   | Sajtos metélt* 11-14év          | 2 903,53     | 551,70         | 26,30       | 31,66    | 11,87        | 75,30          | 0,00      | 2,91   |            |          |
|                        |                                |   | Alma *                          | 145,41       | 34,79          | 0,40        | 0,40     | 0,00         | 7,00           | 0,00      | 0,01   |            |          |





|                         |                                |   |                                |          |          |       |       |       |        |      |       |  |  |
|-------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|-------|--|--|
| 2025. 05. 13.<br>kedd   | (00086)<br>Ált. Iskola 11-14év | U | Diák csemege *                 | 739,54   | 176,92   | 7,00  | 16,40 | 6,29  | 0,12   | 0,00 | 2,00  |  |  |
|                         |                                |   | Reggeli margarin               | 796,82   | 0,00     | 0,06  | 21,00 | 5,70  | 0,12   | 0,00 | 0,30  |  |  |
|                         |                                |   | Korpás kenyér 0,5              | 409,99   | 0,00     | 3,58  | 0,55  | 0,04  | 25,00  | 0,00 | 0,41  |  |  |
|                         |                                |   | Tv paprika                     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  |  |  |
|                         |                                |   | Összesen:                      | 7 596,57 | 1 385,72 | 75,01 | 94,41 | 33,48 | 169,60 | 0,00 | 7,95  |  |  |
| 2025. 05. 14.<br>szerda | (00086)<br>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 | Zöldségleves mir.* 11-14év     | 405,34   | 96,97    | 3,54  | 3,60  | 0,43  | 11,90  | 0,00 | 2,76  |  |  |
|                         |                                |   | Pírtott csirkemáj 11-14év      | 1 497,35 | 358,22   | 40,83 | 16,81 | 3,96  | 10,45  | 0,00 | 1,83  |  |  |
|                         |                                |   | Párolt rizsköret 11-14év       | 1 707,00 | 408,37   | 8,09  | 6,81  | 0,80  | 78,01  | 0,00 | 1,89  |  |  |
|                         |                                |   | Savanyú uborka *               | 34,52    | 8,26     | 0,36  | 0,06  | 0,00  | 1,56   | 0,00 | 1,44  |  |  |
|                         |                                | 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  |  |  |
|                         |                                |   | Tv paprika                     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00  |  |  |
|                         |                                |   | Összesen:                      | 7 459,85 | 1 713,20 | 90,63 | 76,92 | 22,05 | 179,55 | 0,00 | 12,08 |  |  |





| 2025. 05. 15.<br>csütörtök<br>(00086)<br>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 Vegyes gyüm.levesmir.* 11-14év | 1 004,36 | 167,31   | 3,09  | 4,50   | 2,25  | 47,90  | 38,89 | 1,03 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|                                                              | Rántott hal 11-14év              | 1 098,90 | 262,89   | 10,27 | 10,41  | 0,53  | 30,26  | 0,00  | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|                                                              | Tört burgonya 11-14év            | 1 655,46 | 332,50   | 8,77  | 7,70   | 1,97  | 64,44  | 0,00  | 1,61 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|                                                              | Tartármártás*11-14év             | 1 317,04 | 315,08   | 1,27  | 32,16  | 5,61  | 4,76   | 3,00  | 1,59 |       |  |  |
|                                                              | U Sajtkrém tömlős                | 632,52   | 151,32   | 2,20  | 15,40  | 9,16  | 0,80   | 0,00  | 0,47 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|                                                              | Paradicsom *                     | 45,78    | 10,95    | 0,50  | 0,10   | 0,02  | 2,00   | 0,00  | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|                                                              | Magos zsemle, kifli              | 750,26   | 179,49   | 6,26  | 1,53   | 0,00  | 34,95  | 0,00  | 0,96 |                                                                                                                                                                             |  |  |
|                                                              | Összesen:                        | 9 403,41 | 2 105,07 | 51,72 | 112,78 | 32,08 | 245,88 | 61,87 | 7,21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| 2025. 05. 16.<br>péntek<br>(00086)<br>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                                                            | Paradicsom leves 11-14év         | 1 111,51 | 265,91   | 6,12  | 10,49  | 1,20  | 36,42  | 9,99  | 2,43 |                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|                                                              | Majorannás sert. tokány*11-14    | 1 675,89 | 400,93   | 18,56 | 33,28  | 9,60  | 6,29   | 0,00  | 1,67 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|                                                              | Párolt bulgur 11-14év            | 1 781,84 | 83,93    | 12,29 | 10,61  | 1,29  | 75,87  | 0,00  | 1,52 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| U                                                            | Kenőmájas *                      | 527,69   | 126,24   | 6,36  | 11,08  | 5,07  | 0,12   | 0,00  | 1,10 |                                                                                |  |  |
|                                                              | Barna kenyér                     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |





|                 |                 |   |           |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-----------------|-----------------|---|-----------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2025.<br>05. 16 | (<br>00086<br>, | U | Alma *    | 145,41   | 34,79    | 0,40  | 0,40  | 0,00  | 7,00   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                 |                 |   | Összesen: | 7 917,35 | 1 551,75 | 65,28 | 86,89 | 24,85 | 216,26 | 29,97 | 7,27 |  |  |

|                             |                        |                              |
|-----------------------------|------------------------|------------------------------|
| Kukla Imréné<br>.....       | Szabó Orsolya<br>..... | Nagy Mónika<br>.....         |
| Élelmezési<br>osztályvezető | Vezető                 | Gazdaságvezető<br>dietetikus |

