

**Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.**

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 06. 02. hétfő	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Turós pogácsa 7-10év	1 145,86	274,13	13,31	11,18	3,87	29,92	0,00	1,13		
		E	Daragaluskaleves* 11-14év	655,06	156,71	4,99	6,95	1,13	17,75	0,00	2,72		
			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		
		U	Harcsapástétom	485,02	0,00	9,52	8,60	2,25	0,00	0,00	0,59		
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	6 879,43	1 529,76	67,95	74,39	20,01	173,37	29,97	10,57		
2025. 06. 03. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Virslis kifli saját 11-14év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50		
			Kakaó 11-14év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
		E	Húsgombócleves 11-14év	1 046,25	243,12	13,47	15,72	5,43	9,88	0,00	3,04		
			Tejbenrizs-szórás*11-14év	2 198,20	525,88	19,17	6,63	3,55	96,76	24,98	1,53		
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		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	0,00	1,01		





2025. 06. 03.	(00086)	U	Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16		
			Összesen:	7 982,43	1 902,49	64,03	78,87	26,92	227,96	44,96	9,57		
2025. 06. 04. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Sajtos rúd saját 11-14év	2 372,73	496,18	12,28	41,37	12,93	35,87	0,00	2,11		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Zöldbableves mir.*11-14év	899,02	215,08	5,99	10,07	2,76	24,52	2,00	1,92		
			Milánói makaróni*11-14év	3 227,68	383,67	33,86	33,24	11,88	83,67	14,79	4,80		
		U	Tojáskrém*11-14év	592,01	141,62	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	1,73		
			Magvas kenyér 0,5kg	688,82	164,79	7,20	2,85	0,65	27,38	0,00	0,99		
			Lilahagyma *	82,72	19,79	0,60	0,05	0,00	4,15	0,00	0,01		
			Összesen:	8 268,70	1 518,19	75,25	101,95	33,29	187,33	16,79	11,83		
2025. 06. 05. csütörtök	(00086) 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	BrokkolikréMLEVES*11-14év	2 244,24	536,90	10,27	30,09	11,36	55,49	6,00	10,62		
			Rántott sajt *11-14év	3 879,77	570,87	30,76	75,19	21,00	31,01	0,00	2,47		
			Párolt rizsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
			Tartármártás*11-14év	1 317,04	315,08	1,27	32,16	5,61	4,76	3,00	1,59		
		U	Sonka krém 11-14év	510,83	122,21	14,17	5,25	2,25	4,43	0,00	0,00		
			Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2025. 06. 06. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	U	Jégcsapretek *	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07		
			Összesen:	11 111,60	2 300,96	82,69	157,47	45,48	224,11	9,00	16,91		
		T	Sajtos pogácsa saját isk 11-14	2 350,57	490,88	11,84	40,99	12,83	35,85	0,00	2,88	 	
			Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27	 	
		E	Lebbencsleves*11-14év	549,89	131,55	3,62	4,02	1,44	19,32	0,48	1,60	  	
			Tarhonyáshús*11-14év	3 652,59	873,83	35,47	47,69	11,55	74,60	0,00	2,36	 	
			Savanyúság különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		U	Vaj (100 g.) *	60,78	14,54	0,01	1,60	0,77	0,01	0,00	0,00		
			Minijam 30.g *	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	16,20	0,02		
			Kenyér 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:	8 346,49	1 925,32	63,72	98,32	28,50	210,42	36,66	8,15		

Kukla Imréné
.....
Élelmezési

Szabó Orsolya
.....
osztályvezető

Nagy Mónika
.....
Vezető

Gazdaságvezető

dietetikus

