



Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 06. 16. 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		
			Vaníliás csiga saját 11-14év	2 690,30	611,49	6,87	35,50	9,75	73,39	37,96	1,49		
		E	Bableves szárazbabból*11-14év	2 202,20	526,84	23,06	14,72	4,38	74,63	0,00	2,01		
			Szecsuaí csirkemell 11-14év	167,33	40,03	3,50	0,24	0,03	5,84	0,84	1,58		
			Párolt rizsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
		U	Sajtkrém tömlős	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24		
			Magvas kenyér 0,5kg	688,82	164,79	7,20	2,85	0,65	27,38	0,00	0,99		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	8 323,04	1 959,03	57,02	71,22	21,82	277,25	38,80	8,48		
2025. 06. 17. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Burgonyás pogácsa 11-14év	1 932,53	426,60	7,81	28,14	1,54	41,46	0,00	0,28		
			Kakaó 7-10év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
		E	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Erdélyi csorbaleves*11-14év	1 678,44	401,54	20,83	26,00	10,16	19,49	2,00	1,13		
			Firenzei spagetti 11-14év	2 385,48	142,03	31,47	8,23	3,45	88,65	3,60	5,53		
		U	Tojáskrém*11-14év	592,01	141,62	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	1,73		
			Kenyer 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		





2025. 06. 17.	00086	U	Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	8 036,85	1 458,30	81,02	77,76	20,50	215,18	25,58	9,96	
2025. 06. 18. szerda	(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	
			Virslis kifli saját 11-14év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50	
		E	Savanyú uborka *	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	
			Lencseleves *11-14év	1 543,14	369,17	14,99	14,78	3,20	43,13	2,00	2,77	
			Pásztortarhonya 11-14év	3 067,33	733,81	33,21	23,52	7,59	94,82	1,20	3,50	
		U	Vaníliás túrókrém 11-14év	673,45	155,09	10,05	6,20	3,29	16,09	13,49	0,03	
			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:	8 960,82	11 847,88	80,75	97,63	30,13	234,39	26,68	12,62	
2025. 06. 19. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Sonkás batyu saját 11-14év	2 099,57	502,29	8,03	36,23	9,88	35,44	0,00	1,60	
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		E	Burgonyaleves magyaros*11-14év	1 182,19	282,82	6,10	9,51	1,16	41,42	1,20	1,95	
			Zöldbabfőzelék mir*11-14év	1 385,17	331,38	10,04	14,20	3,23	40,13	4,00	1,48	
			Pirított csirkemáj 11-14év	1 497,35	358,22	40,83	16,81	3,96	10,45	0,00	1,83	





2025. 06. 19	(00086)	U	Lekváros bukta	2 854,48	682,89	20,47	11,34	3,46	124,41	32,11	0,21	   	
			Összesen:	9 424,48	2 254,66	92,27	91,09	23,32	262,45	37,31	7,34		
2025. 06. 20. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Pudingos rácsos péksüti 11-14	1 389,34	287,10	9,09	1,01	0,43	71,78	29,13	1,43	 	
			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	  	
			Sertés pörkölt*11-14év	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69		
			Burgonya sós 11-14év	1 175,84	281,30	7,50	0,00	0,08	60,00	2,40	3,97		
			Káposzta saláta *11-14év	605,76	144,92	3,22	0,40	0,05	31,41	19,98	1,54		
		U	Kolbászos batyu gyerek 11-14év	1 879,16	361,60	8,25	32,90	2,88	27,13	0,00	0,84		
			Összesen:	8 228,55	1 835,32	62,54	85,44	19,11	229,60	53,51	11,66		
2025. 06. 21. szombat	(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	 	
			Kakaó 11-14év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27	 	
		E	Zöldségleves mir.* 11-14év	405,34	96,97	3,54	3,60	0,43	11,90	0,00	2,76	  	
			Paprikás burgonya kolb.11-14év	2 724,16	475,79	22,48	22,92	6,91	85,58	2,40	3,22	 	
			Savanyú uborka *	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40		
		U	Vaj (100 g.) *	60,78	14,54	0,01	1,60	0,77	0,01	0,00	0,00		





2025. 06. 21. szombat	(00086) Ált. Iskola 11- 11. évf.	U	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:	7 331,05	1 506,47	51,25	73,23	22,85	216,58	38,58	12,57		

Fodor Mihály	Szabó Orsolya	Nagy Mónika
.....		
Élelmezési	Vezető	Gazdaságvezető
osztályvezető		dietetikus

