



Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.													
	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. 09. 15. hétfő	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Gyümölcs joghurt db.	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49		
			Kifli 100g	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
		E	Csontleves *11-14év	384,22	89,99	4,51	2,28	0,10	12,80	0,00	2,74		
			Finom főzelék miri* 11-14év	1 774,30	424,47	11,29	20,01	2,69	49,05	9,99	4,69		
			Sült virsli 11-14év	720,17	172,29	8,13	14,86	5,19	0,13	0,00	1,63		
			Mézes puszedli	1 493,67	357,34	7,24	4,54	1,43	71,46	37,13	0,05		
		U	Kenőmájás *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Magos zsemle, kifli	750,26	179,49	6,26	1,53	0,00	34,95	0,00	0,96		
			Összesen:	6 749,66	1 612,83	53,46	59,92	17,83	211,38	69,57	12,15		
2025. 09. 16. kedd	(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		
			Kolbászos batyu gyerek 11-14év	1 879,16	361,60	8,25	32,90	2,88	27,13	0,00	0,84		
		E	Májgaluska leves*11-14év	1 141,42	273,00	14,61	14,25	2,04	20,89	0,00	3,04		
			Burgonyás tészta*11-14év	2 426,47	294,73	16,57	6,81	0,78	110,44	2,00	1,59		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Vajkrém natúr, ízesített	49,02	11,73	0,17	1,08	0,00	0,06	0,00	0,00		





2025. 09. 16.	(00086) Ált. Iskola 11-14év	U	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:	6 399,04	1 157,09	46,03	55,99	5,85	203,28	11,99	6,51		
2025. 09. 17. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Kakaós csiga saját 11-14év	2 448,20	585,69	6,96	33,00	0,82	61,45	19,98	0,01		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Zöldbableves mir.*11-14év	907,33	217,04	6,13	10,12	2,76	24,75	2,00	1,91	  	
			Pulykasült tűzdel*11-14év	1 742,80	416,94	32,02	30,88	8,52	2,23	0,00	3,06	        	
			Burgonya petr. 11-14év	1 607,72	384,62	8,02	10,56	2,93	61,18	2,40	2,26	  	
			Savanyú uborka *	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
		U	Olasz felvágott *	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	  	
			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	      	
			Összesen:	8 772,93	1 810,05	68,04	118,41	25,84	186,98	24,38	10,92		
2025. 09. 18. csütörtök	(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	Zöldségleves mir.* 11-14év	405,34	96,92	3,54	3,60	0,43	11,90	0,00	2,76	  	
			Milánói makaróni*11-14év	3 227,68	383,67	33,86	33,24	11,88	83,67	14,79	4,80	 	





2025. 09. 18. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14. évf.	U	Korpás kifli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	  	
			Jégcsapretek *	30,45	7,28	0,60	0,05	0,00	1,10	0,00	0,07		
			Kockasajt 8 db-os *	31,48	0,00	0,42	0,63	0,37	0,05	0,00	0,07	 	
			Összesen:	6 026,96	1 000,49	59,98	44,13	16,23	199,55	43,92	10,16		
2025. 09. 19. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14. évf.	T	Lekváros kifli saját 11-14. évf.	2 703,02	646,66	7,05	35,50	9,75	73,92	38,51	1,49	  	
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Zöldborsóleves mir.*11-14. évf.	861,17	205,98	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75	  	
			Bácskai rizseshús 11-14. évf.	2 925,23	699,82	26,44	29,00	9,10	82,39	0,00	1,69		
			Savanyúság különféle	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		U	Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69	  	
			Reggeli margarin	796,82	0,00	0,06	21,00	5,70	0,12	0,00	0,30		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	409,99	9 808,25	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:	8 264,97	11 496,77	58,15	99,71	27,53	212,03	38,51	7,60		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

