



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	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. 10. 06. hétfő	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Vaníliás csiga saját 11-14év	2 690,30	611,49	6,87	35,50	9,75	73,39	37,96	1,49		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Zöldborsófőzelék mir. 11-14év	1 979,99	473,68	15,84	24,83	3,18	45,83	4,00	1,58		
			Bundás mackó sütőben 11-14év	1 895,60	451,49	11,20	43,71	0,42	0,32	0,00	4,48		
			Reszelttésztalesves *	1 112,53	266,08	8,47	7,48	1,16	39,71	0,74	3,80		
			Nápolyi*	41,81	10,00	0,13	0,57	0,20	1,08	0,54	0,01		
		U	Krémsajt	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24		
			Magvas kenyér 0,5kg	688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10		
			Uborka*	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	9 140,57	2 152,53	51,33	123,10	20,99	174,41	43,41	11,98		
2025. 10. 07. 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		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Húsgombóc leves 11-14év	660,21	150,76	8,22	8,55	2,88	9,79	0,00	2,99		
			Spenótos tejszínes penne11-14	2 800,03	598,40	21,72	32,05	8,55	71,94	0,00	2,90		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Tojáskrém*11-14év	591,88	141,59	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	1,73		





2025. 10. 09. csütörtök		2025. 10. 08. szerda		2025. 10. 07.							
(00086) Ált. Iskola 11-14év		(00086) Ált. Iskola 11-14év		(00086) Ált. Iskola 11-14év							
E	Zellerkrémleves mir. 11-14év	1 119,59	267,85	4,98	18,72	3,85	18,40	0,00	2,88	  	
	kenyérkocka 11-14év	329,11	78,74	3,00	0,24	0,09	16,05	0,00	0,61	 	
	Sajtos kifli	1 369,90	327,73	14,22	4,72	2,48	56,98	1,54	1,81	 	
	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
Összesen:		9 321,46	2 096,90	57,40	127,10	30,94	206,45	38,07	9,81		
U	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	   	
	Vaníliás túrókrém 11-14év	673,45	155,09	10,05	6,20	3,29	16,09	13,49	0,03		
	Tartármártás*11-14év	1 317,04	315,08	1,27	32,16	5,61	4,76	3,00	1,59	    	
	Burgonyapüré 11-14év	1 416,54	211,80	6,74	14,75	4,26	42,73	1,60	1,76		
	Rántott hal 11-14év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
	Paradicsom leves 11-14év	1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	2,43	  	
	Virslis kifli saját 11-14év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50	    	
	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
Összesen:		7 027,66	1 566,73	58,36	83,91	18,20	165,55	0,00	8,90		



2025. 10. 09. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14év	E	Tarhonyáshús*11-14év	3 652,59	873,83	35,47	47,69	11,55	74,60	0,00	2,36			
			Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96			
		U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,72			
			Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
			Méz kg-os *	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00			
			Rostoslé *	427,85	102,36	1,30	0,36	0,00	21,80	0,00	0,01			
			Összesen:	8 250,00	1 846,48	64,47	86,21	21,93	230,23	19,63	9,55			
2025. 10. 10. péntek	(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			
			Meggyes kagyló	924,00	221,05	3,60	6,50	0,00	35,40	0,00	0,00			
		E	Lebbencsleves*11-14év	549,89	131,51	3,62	4,02	1,44	19,32	0,48	1,60			
			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			
		U	Magyaros vajkrém *	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00			
			Barna zsemle 100gr	1 053,61	0,00	10,68	1,55	0,15	48,55	0,00	1,11			
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00			
			Összesen:	6 583,79	1 322,96	57,72	56,51	14,88	204,68	0,48	6,95			





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

