



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.													
	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. 13. 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 100 g	1 214,46	290,54	11,45	1,91	0,69	56,82	1,54	1,56		
		E	Sajtkrémleves 11-14év	2 399,80	359,73	21,32	42,31	15,41	26,32	0,00	2,79		
			Almamártás mir.*11-14év	1 066,80	255,21	5,90	4,63	2,34	46,46	9,99	1,01		
			Sült csirkecomb 11-14év	1 410,59	337,46	46,09	16,11	3,42	1,61	0,00	2,98		
		U	Kenőmájás *	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
			Barna zsemle 50gr	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Zöldpaprika *	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	7 593,00	1 476,09	99,11	77,12	27,59	178,60	33,98	9,94		
2025. 10. 14. 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	Bakonyi Tarhonya leves	1 010,99	241,82	10,35	5,97	2,36	35,80	0,00	2,90		
			Sajtos tészta	2 642,10	167,69	21,30	27,01	9,81	75,19	0,00	2,19		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,72		
			Vajkrém natúr, ízesített	32,68	7,82	0,11	0,72	0,00	0,04	0,00	0,00		





2025. 10. 14	(00086)	U	Uborka*	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	6 380,14	973,81	45,79	67,46	15,21	178,68	9,99	6,67		
2025. 10. 15. 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	Tarhonyaleves 11-14év	1 711,55	402,28	10,46	14,67	2,76	56,59	1,20	4,61		
			Paprikás burg. virsli *11-14év	2 656,16	635,45	21,64	30,16	8,98	64,26	2,40	4,05		
			Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
		U	Korpás kenyér saját 0,5	29,19	6,63	0,30	0,03	0,01	1,38	0,00	0,05		
			Olasz felvágott *	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
			Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Összesen:	8 084,95	1 799,58	49,18	101,06	20,29	195,46	23,58	10,99		
2025. 10. 16. 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		
			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	Kockasajt 8 db-os *	31,48	0,00	0,42	0,63	0,37	0,05	0,00	0,07		





2025. 10. 17. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	U	Korpás kifli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	  	
			Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	6 383,51	1 474,29	53,35	55,05	15,33	202,28	59,10	10,12		
		T	Lekváros kifli saját 11-14év	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.*11-14év	861,17	205,98	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75	  	
			Bakonyi sertés apró *11-14év	2 537,93	607,16	23,40	52,00	17,19	10,66	0,00	2,36	 	
			Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97	 	
		U	Csirkemell sonka	108,68	26,00	4,44	0,28	0,11	0,04	0,00	0,46	  	
			Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

