



Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

	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. 20. hétfő	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Turós pogácsa	1 145,86	274,13	13,31	11,18	3,87	29,92	0,00	1,13		
		E	Hamisgulyásleves *11-14év	1 299,48	310,81	7,46	12,16	1,53	41,07	0,80	2,71		
			Csikós tokány*11-14év	2 260,60	540,81	20,74	46,65	15,40	8,82	0,00	5,45		
			Párolt rizsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89		
		U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,72		
			Harcspástétom	485,02	0,00	9,52	8,60	2,25	0,00	0,00	0,59		
			Összesen:	7 779,18	1 744,79	70,57	88,74	25,64	191,44	0,80	12,76		
2025. 10. 21. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtos rúd saját 11-14év	2 372,73	496,18	12,28	41,37	12,93	35,87	0,00	2,11		
		E	Orosházi tányéros leves11-14év	1 905,97	455,93	16,95	27,96	8,04	32,19	0,80	2,83		
			Darásmetélt ízzel*11-14év	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	45,64	2,10		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		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. 10. 22. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14év	U	Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16		
			Összesen:	9 080,38	2 100,85	63,03	87,23	24,75	279,08	46,44	8,49		
		T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Virslis kifli saját 11-14év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50		
		E	Vegyes gyüm.levesmir.* 11-14év	1 004,36	167,31	3,09	4,50	2,25	47,90	38,89	1,03		
			Sült csirkecomb 11-14év	1 410,59	337,46	46,09	16,11	3,42	1,61	0,00	2,98		
			Burgonyapüré 11-14év	1 416,54	211,80	6,74	14,75	4,26	42,73	1,60	1,76		
			ALMA BEFŐTT	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		U	Tojáskrém*11-14év	591,88	141,59	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	1,73		
			Magvas kenyér 0,5kg	688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10		
			Lilahagyma *	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
			Összesen:	8 430,20	1 816,73	89,59	102,02	31,08	143,97	40,66	11,37		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

