



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	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. 12. 08. hétfő	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Gyümölcs joghurt poharas nagy	1 735,81	415,27	13,98	14,48	7,82	56,13	56,13	1,23		
			Kifli kicsi 50g	258,97	61,95	2,50	0,31	0,00	13,00	0,00	0,00		
		E	Lebbencsleves*11-14év	549,89	131,51	3,62	4,02	1,44	19,32	0,48	1,60		
			Vadas s. ragu 11-14év	2 361,79	564,98	21,83	36,57	11,47	29,56	9,99	1,91		
			Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
		U	Kenőmájás *	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
			Magos zsemle kicsi	3 255,96	778,94	3,25	2,50	0,00	12,50	0,00	0,96		
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	10 102,18	2 416,71	60,96	75,57	24,81	190,39	66,60	8,22		
2025. 12. 09. 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	Gulyásleves 11-14	1 461,39	349,57	12,78	18,29	4,54	32,03	0,64	1,68		
			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. 12. 09	(00086)	U	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	7 861,49	1 792,75	48,46	66,14	9,55	266,54	56,27	5,66		
2025. 12. 10. 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 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Reszelttésztaleses *	1 112,53	266,08	8,47	7,48	1,16	39,71	0,74	3,80	  	
			Párolt rizsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89	 	
			Erdélyi sertés tokány* 4-6év	1 485,15	355,30	16,10	30,17	10,96	4,38	0,00	2,22		
		U	Korpás kenyér saját 0,5	29,19	6,63	0,30	0,03	0,01	1,38	0,00	0,05		
			Olasz felvágott *	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	  	
			Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Összesen:	8 138,84	1 819,57	50,87	103,73	22,62	195,70	20,72	9,70		
2025. 12. 11. csütörtök	(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		
			Pudingos rácsos péksüti 11-14	1 389,34	287,10	9,09	1,01	0,43	71,78	29,13	1,43	 	
		E	Burgonya gombóclevés 11-14év	969,99	232,03	7,64	2,94	0,54	42,21	0,96	1,98	  	
			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 *	15,74	0,00	0,21	0,31	0,19	0,03	0,00	0,04	 	





2025. 12. 12. 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:	6 932,42	1 609,40	57,24	54,07	15,26	232,57	60,06	9,31		
		T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Lekváros bukta 11-14év	2 854,48	682,89	20,47	11,34	3,46	124,41	32,11	0,21		
		E	Csontleves *11-14év	384,22	89,99	4,51	2,28	0,10	12,80	0,00	2,74		
			Sült pulyka comb 11-14év	1 045,38	250,09	24,77	16,09	4,29	1,25	0,00	3,15		
			Hagymás burgonya 11-14év	1 392,70	333,18	7,80	4,68	0,60	62,05	2,40	1,51		
			Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69		
		U	Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	7 312,34	1 620,35	76,28	52,57	14,08	236,19	34,51	9,26		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

