



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 05. 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	Grízgombóclevés*11-14év	445,19	106,44	4,24	1,61	0,41	18,04	0,00	2,70		
			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		
		U	Kenőmájás *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Barna zsemle 100gr	1 053,61	0,00	10,68	1,55	0,15	48,55	0,00	1,11		
			Összesen:	7 042,38	1 430,66	58,59	88,55	12,58	157,23	26,45	11,95		
2026. 01. 06. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Kolbászos batyu gyerek 11-14év	1 879,16	361,60	8,25	32,90	2,88	27,13	0,00	0,84		
			Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		E	Legényfogólevés 11-14év	1 424,04	340,61	22,95	21,90	7,16	11,88	0,00	2,84		
			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	49,02	11,73	0,17	1,08	0,00	0,06	0,00	0,00		
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		





2026. 01. 06	(00086)	U	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	7 840,48	1 787,70	58,69	70,11	12,17	246,41	55,63	6,82		
2026. 01. 07. szerda	(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		
			Kakaós csiga (1 db) *	1 998,04	478,00	7,92	29,41	10,07	45,06	17,75	0,92		
		E	Lebbencsleves*11-14év	549,89	131,51	3,62	4,02	1,44	19,32	0,48	1,60		
			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	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:	7 548,57	1 678,39	50,62	103,91	31,37	164,03	48,20	9,13		
2026. 01. 08. 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	Vajas galuskaleves 11-14év	616,48	147,46	4,74	6,19	1,00	17,73	0,00	1,96		
			Paprikás burg. virsli *11-14év	2 656,16	635,45	21,64	30,16	8,98	64,26	2,40	4,05		
		U	Kockasajt 8 db-os *	31,48	0,00	0,42	0,63	0,37	0,05	0,00	0,07		
			Korpás kifli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		





2026. 01. 08	(00086)	U	Retek csomós*	60,90	14,57	1,20	0,10	0,00	2,20	0,00	0,15		
			Összesen:	5 697,03	1 310,10	49,56	43,69	13,90	187,07	31,53	8,69		
2026. 01. 09. péntek	(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		
			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		
			Rántott sajt *11-14év	3 879,77	570,87	30,76	75,19	21,00	31,01	0,00	2,47		
			Burgonya petr. 11-14év	1 607,72	384,62	8,02	10,56	2,93	61,18	2,40	2,26		
		U	Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69		
			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:	10 361,75	1 992,57	82,49	117,55	33,12	265,08	34,51	9,33		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

osztályvezető

dietetikus

