



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

	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. 19. 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		
			Sajtos kifli 50 g	1 369,90	327,73	14,22	4,72	2,48	56,98	1,54	1,81		
		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	Pástétom 30g *	329,11	78,73	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84		
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Zöldpaprika *	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	6 788,52	1 624,00	61,60	63,25	19,01	199,34	31,99	9,84		
2026. 01. 20. 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		
			Baconos orsó	1 016,55	243,19	10,73	4,92	2,83	38,71	0,00	0,00		
		E	Májgaluska leves*11-14év	1 141,42	273,00	14,61	14,25	2,04	20,89	0,00	3,04		
			Carbonaras tészta*11-14év	2 218,76	200,83	22,29	19,90	5,66	64,66	0,00	4,67		
			Nápolyi*	83,63	20,01	0,26	1,13	0,39	2,17	1,08	0,01		
		U	Diák csemege *	369,77	88,46	3,50	8,20	3,15	0,06	0,00	1,00		
			Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		





2026. 01. 20.	(00086) Ált. Iskola 11-14év	U	Korpás kenyér 0,5	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41		
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	6 201,63	928,43	62,31	66,00	19,54	163,02	1,08	9,62		
2026. 01. 21. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Sajtos pogácsa saját isk 11-14	2 350,57	490,88	11,84	40,99	12,83	35,85	0,00	2,88		
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Szilvaleves*11-14év	1 057,28	252,94	4,19	5,24	2,13	46,37	24,98	0,99		
			Hagymás burgonya 11-14év	1 392,70	333,18	7,80	4,68	0,60	62,05	2,40	1,51		
			Fokhagymás pulyka aprópecs.*	1 243,83	297,57	30,79	18,89	5,22	0,74	0,00	1,72		
		U	Kenyer saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,72		
			Sonkakrém diéta x	900,82	127,09	13,64	16,24	4,53	3,44	0,00	1,90		
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	7 826,42	1 712,33	79,71	89,38	27,10	182,07	27,38	9,99		
2026. 01. 22. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Túrós táská 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Nyírségi húsgombóclevés 11-14é	1 457,02	348,57	24,34	22,84	6,11	10,81	0,00	2,70		
			Rántott hal 11-14év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
			Kukoricás, rizs*11-14év	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49		





2026. 01. 23. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14. évf.	U	Sajtkrém tömlős	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	 	
			Barna zsemle 50gr	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			Paradicsom *	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
			Összesen:	5 468,64	1 182,25	56,63	52,20	13,82	149,79	0,00	5,27		
	(00086) Ált. Iskola 11-14. évf.	T	Fahéjas csiga saját 11-14. évf.	2 269,29	542,89	14,75	18,03	6,06	79,96	19,98	0,27	 	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Zöldségleves mir.* 11-14. évf.	405,34	96,92	3,54	3,60	0,43	11,90	0,00	2,76	  	
			Lecsós csirkecomb 11-14. évf.	1 749,35	418,50	44,24	22,59	5,93	9,01	1,00	3,79		
			Tészta köret (klf.) 11-14. évf.	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97	 	
		U	Kenőmájas *	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55	   	
			Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	6 873,92	1 644,42	84,91	65,16	18,13	176,85	20,98	9,62		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

