



Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.													
	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. 02. 09. hétfő	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Tej 1,5%	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	Burgonya gombóclevés 11-14év	969,99	232,03	7,64	2,94	0,54	42,21	0,96	1,98		
			Hentes tokány *11-14év	2 073,45	496,04	23,29	38,57	11,64	11,94	0,00	3,09		
			Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
		U	Harcsapástétom	242,51	0,00	4,76	4,30	1,13	0,00	0,00	0,30		
			kenyér forma 0,75 kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	1,60	1,01		
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	7 045,59	1 627,51	73,30	72,44	20,51	180,59	2,56	9,77		
2026. 02. 10. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Virslis kifli saját 11-14év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Gulyásleves 11-14	1 461,39	349,57	12,78	18,29	4,54	32,03	0,64	1,68		
			Fánk ízzel 11-14év	4 055,59	970,24	17,60	53,27	7,60	104,11	30,24	0,77		
			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 forma 0,75 kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	1,60	1,01		





2026. 02. 10	2026. 02. 11. szerda	2026. 02. 12. csütörtök
(00086)	(00086)	(00086)
U	Ált. Iskola 11-14év	Ált. Iskola 11-14év
Sárgarépa *	Tej 1,5%	Tej 1,5%
100,88	405,72	405,72
24,13	97,06	97,06
0,72	6,80	6,80
0,12	3,00	3,00
0,02	1,63	1,63
4,86	10,60	10,60
0,00	0,00	0,00
0,19	0,27	0,27
Összesen:	Összesen:	Összesen:
9 629,68	6 327,27	405,72
2 303,71	1 191,19	97,06
60,80	60,70	6,80
128,18	49,64	3,00
29,95	20,08	1,63
220,98	208,34	10,60
32,48	39,96	0,00
7,43	8,78	0,27
T	E	T
Sajtos rúd 100 g	Erdei gyümölcsleves 11-14év	Baconos croissant 100 g
1 042,00	1 199,15	102,07
0,00	286,88	22,47
12,10	1,47	1,02
3,50	0,63	2,23
5,47	0,00	0,71
50,43	67,44	0,83
0,00	39,96	0,50
2,56	1,01	0,27
E	Bolognai spagetti *11-14év	E
1 199,15	2 935,25	Pirított tésztaleves *11-14év
286,88	630,70	1 047,52
1,47	30,54	250,55
0,63	30,55	7,38
0,00	9,53	5,84
67,44	72,28	0,75
39,96	0,00	40,62
1,01	3,15	0,88
1,73	1,73	2,10
U	Tojáskrém*11-14év	Rántott sertésszelet*11-14év
591,88	591,88	2 918,81
141,59	141,59	698,28
8,52	8,52	22,62
11,37	11,37	54,23
3,44	3,44	7,94
1,14	1,14	29,11
0,00	0,00	0,00
1,73	1,73	2,06
0,05	0,05	4,94
0,01	0,01	0,00
Összesen:	Összesen:	Összesen:
6 327,27	6 327,27	510,83
1 191,19	1 191,19	122,21
60,70	60,70	14,17
49,64	49,64	5,25
20,08	20,08	2,25
208,34	208,34	4,43
39,96	39,96	0,00
8,78	8,78	0,00
T	U	U
Tej 1,5%	Magvas kenyér saját 0,5	Sonka krém 11-14év
405,72	54,01	510,83
97,06	11,21	122,21
6,80	0,55	14,17
3,00	0,53	5,25
1,63	0,01	2,25
10,60	1,47	4,43
0,00	0,00	0,00
0,27	0,05	0,00
Baconos croissant 100 g	Lilahagyma *	Barna kenyér
102,07	99,26	0,00
22,47	23,75	0,00
1,02	0,72	0,00
2,23	0,06	0,00
0,71	0,00	0,00
0,83	4,98	0,00
0,50	0,00	0,00
0,27	0,01	0,00
Összesen:	Összesen:	Összesen:
405,72	6 327,27	510,83
97,06	1 191,19	122,21
6,80	60,70	14,17
3,00	49,64	5,25
1,63	20,08	2,25
10,60	208,34	4,43
0,00	39,96	0,00
0,27	8,78	0,00





2026. 02. 13. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	U	Jégcsapretek *	36,54	8,74	0,72	0,06	0,00	1,32	0,00	0,09		
			Összesen:	6 700,66	1 601,03	60,35	80,20	14,39	157,64	1,38	9,73		
		T	Sajtos pogácsa *	1 403,05	324,94	9,80	14,68	5,26	40,75	0,18	1,69		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Póréhagymaleves 11-14év	295,64	70,73	1,72	3,30	1,73	8,57	0,00	2,09		
			Sertés pörkölt*11-14év	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	1,69		
			Burgonya sós 11-14év	1 175,84	281,30	7,50	0,00	0,08	60,00	2,40	3,97		
		U	Vaj (100 g.) *	60,78	14,54	0,01	1,60	0,77	0,01	0,00	0,00		
			Barackíz *	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
			kenyér forma 0,75 kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	1,60	1,01		
			Alma *	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			Összesen:	6 092,17	1 446,74	52,86	61,28	20,90	169,30	18,44	10,73		

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

