



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

	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. 03. 16. 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	Zöldborsóleves mir.*11-14év	859,52	202,10	7,60	10,22	1,15	20,32	0,00	3,55		
			Burgonya főzelék 11-14év	1 698,33	406,30	8,47	13,53	3,24	60,64	6,60	1,50		
			Vagdalt * 11-14év	1 610,54	385,30	20,42	15,54	4,86	38,46	0,00	3,31		
			Mézes puszedli	746,84	178,67	3,62	2,27	0,71	35,73	18,56	0,03		
		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:	7 539,18	1 800,11	70,26	56,58	16,55	247,67	26,70	11,80		
2026. 03. 17. 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	Sertésraguleves 11-14év	952,02	227,71	9,90	16,57	4,20	9,19	0,00	2,00		
			Tejbendara szórás *11-14év	1 828,71	437,49	17,73	6,83	3,71	75,75	24,98	1,03		
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Diák csemege *	369,77	88,46	3,50	8,20	3,15	0,06	0,00	1,00		





2026. 03. 17. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14. évf.	U	Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			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:	5 977,32	1 204,76	54,08	54,22	19,36	184,44	24,98	4,99		
2026. 03. 18. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14. évf.	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*11-14.évf	1 057,28	252,94	4,19	5,24	2,13	46,37	24,98	0,99		
			Rizi-bizi mir. 11-14.évf	1 858,55	444,63	11,07	6,98	0,80	83,75	0,00	1,50		
			Flekken karaj.	1 291,20	308,90	13,84	24,30	6,86	8,34	0,00	3,07		
		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:	8 339,64	1 835,11	66,03	97,09	28,94	211,37	24,98	11,33		
2026. 03. 19. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14. évf.	T	Túrós táska 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	Karalábéleves 11-14.évf	694,28	164,88	5,79	5,94	0,73	22,01	0,00	2,38		
			Borsos tokány*11-14.évf	1 700,43	406,80	18,78	33,31	9,60	7,45	0,00	1,70		
			Tészta köret (klf.) 11-14.évf	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		





2026. 03. 19. 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:	5 324,25	1 146,49	50,31	62,82	18,18	125,06	0,00	7,13		
2026. 03. 20. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14. évf.	T	Fahéjas csiga saját 11-14.év	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	Paradicsom leves 11-14.év	1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	2,43	  	
			Rántott sertésszelet*11-14.év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,00	2,06	 	
			Párolt rizsköret 11-14.év	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	2,15	   	
		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:	8 821,03	2 109,13	61,98	98,50	20,16	241,29	29,97	7,74		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

