



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 30. 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 Burgonyaleves tejfölös*11-14év	1 707,43	408,43	8,38	18,44	3,76	50,04	1,20	2,70		
	Csikós tokány*11-14év	2 260,60	540,81	20,74	46,65	15,40	8,82	0,00	5,45		
	Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	0,99		
	U Sertésmájás *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
	Magos zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,00	34,95	0,00	0,96		
	Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
	Összesen:	8 021,25	1 918,92	64,01	95,47	29,13	196,62	23,65	12,18		
2026. 03. 31. 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 Orosházi tányéros leves11-14év	1 905,97	455,93	16,95	27,96	8,04	32,19	0,80	2,83		
	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	1,60	1,11			





2026. 03. 31	(00086)	U	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	8 306,07	1 899,11	52,63	75,81	13,05	266,70	58,03	6,91		
2026. 04. 01. 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	Almaleves mir * 11-14év	1 135,60	271,67	4,82	4,54	2,29	51,45	14,99	0,52	
				Párizsi csirkecomb*11-14év	3 633,82	869,33	57,38	60,67	8,96	22,42	0,00	1,12	
				Mexikói rizs*	2 096,39	501,53	11,93	11,92	1,11	85,67	0,00	1,50	
			U	Olasz felvágott *	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	
				Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
				Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05	
				Összesen:	10 274,63	2 329,24	93,55	133,31	31,31	216,84	32,74	5,84	
2026. 04. 02. csütörtök	(00086)	Ált. Iskola 11-14év	T	Pudingos rácsos péksüti 11-14	1 255,07	254,98	9,09	1,01	0,43	63,78	21,14	0,94	
				Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			E	Grízgombócleves*11-14év	438,69	102,56	4,23	1,59	0,41	18,20	0,00	1,86	
				Finomfőzelék *mir.*	1 250,58	299,18	11,21	10,72	1,57	38,79	5,00	7,21	
				Szárnyasvagdalt 11-14év	1 249,15	298,84	17,04	16,27	3,28	20,71	0,96	3,35	
				Piskóta szelet 25g	348,40	0,00	1,88	2,37	1,12	13,51	9,18	0,03	





2026. 04. 02. csütörtök												
(00086) Ált. Iskola 11-14.é.												
U	Kockasajt 8 db-os *	31,48	0,00	0,42	0,63	0,37	0,05	0,00	0,07			
	Barna Kifli 100gr	1 430,81	0,00	12,00	13,39	1,75	43,05	0,00	0,88			
	Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Összesen:	6 409,90	1 052,62	62,67	48,98	10,56	208,69	36,28	14,61			
2026. 04. 03. péntek												
(00086) Ált. Iskola 11-14.é.												
T	Lekváros bukta 11-14.é.	2 770,57	662,81	20,47	11,34	3,46	119,41	27,11	0,21			
	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
E	Hamisgulyásleves *11-14.é.	1 299,48	310,81	7,46	12,16	1,53	41,07	0,80	2,71			
	Zöldborsós pulykaragu 11-14	2 646,25	633,08	48,56	38,06	8,42	23,09	0,00	0,36			
	Párolt rizsköret 11-14.é.	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	1,17			
U	Korpás kenyér saját 0,5	29,19	6,63	0,30	0,03	0,01	1,38	0,00	0,05			
	Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69			
	Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00			
	Összesen:	9 592,85	2 166,27	99,00	85,97	19,81	275,33	27,91	5,66			

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

