



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 06. 08. 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 Paradicsomleves *	728,47	174,28	4,00	5,46	0,62	27,02	9,99	2,13		
	Csikós tokány*11-14év	2 020,11	483,28	17,24	41,87	13,70	8,76	0,00	0,99		
	Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	0,99		
	Cékla *	65,31	15,62	0,65	0,05	0,00	2,95	0,00	0,12		
	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:	7 072,81	1 692,06	64,04	74,40	22,46	189,57	11,53	7,64			
2026. 06. 09. 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 Húsgombóclevés 11-14év	653,71	146,89	8,22	8,52	2,87	9,95	0,00	2,15		
	Mákos patkó	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	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. 06. 09. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év.	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:	3 850,30	686,45	34,67	39,34	14,32	109,45	0,00	4,11		
2026. 06. 10. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Sajtos pogácsa saját isk 11-14	2 081,74	490,88	7,35	36,05	10,06	35,45	0,00	1,04		
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Zöldborsóleves mir.*11-14év	852,24	202,10	7,53	10,21	1,15	19,99	0,00	1,57		
			Sült csirkecomb 11-14év	1 404,69	336,05	46,04	16,10	3,41	1,36	0,00	1,51		
			Kukoricás, rizs*11-14év	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	0,51		
		U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,50		
			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:	7 738,86	1 753,91	94,29	89,32	21,82	165,30	0,00	7,30		
2026. 06. 11. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14év	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	Zöldbableves mir.*11-14év	890,00	211,73	6,14	10,11	2,76	23,88	1,00	1,20		
			Bolognai spagetti *11-14év	2 860,58	630,70	29,29	29,18	8,76	72,17	0,00	2,06		





2026. 06. 11. csütörtök		(00086) Ált. Iskola 11-14.é.		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:	5 045,15	1 026,10	49,17	50,86	17,82	133,33	1,00	4,34			
2026. 06. 12. péntek		(00086) Ált. Iskola 11-14.é.		T									
		Fahéjas csiga saját 11-14.é.	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 Hamisgulyásleves *11-14.é.	1 291,38	308,87	7,41	12,14	1,52	40,93	0,80	1,13			
		Rántott hal 11-14.é.	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00			
		Párolt rizsköret 11-14.é.	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	1,17			
		Tartármártás*11-14.é.	1 317,04	315,08	1,27	32,16	5,61	4,76	3,00	0,61			
		U 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			
		Sertésmájás *	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55			
		Összesen:	8 498,03	2 031,78	52,19	88,49	18,68	251,71	23,78	4,01			

Fodor Mihály  
.....

Élelmezési  
osztályvezető

Szabó Orsolya  
.....

Vezető

Nagy Mónika  
.....

Gazdaságvezető  
dietetikus

