



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	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. 09. 14. 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	Csontleves *11-14év	375,30	86,11	4,48	2,25	0,09	12,86	0,00	1,56		
			Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	0,99		
			Zöldborsós pulykaragu	2 439,72	583,67	29,40	38,03	6,37	29,98	0,00	1,68		
		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:	6 868,24	1 639,46	68,77	70,66	16,43	180,60	22,45	7,27		
2026. 09. 15. 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	Burgonyás tészta*11-14év	2 426,47	294,73	16,57	6,81	0,78	110,44	2,00	0,60		
			Alföldi sertés gulyásleves	1 557,27	372,51	13,92	23,79	6,19	24,33	0,80	1,59		
			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. 09. 15	(00086)	U	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	6 798,55	1 252,69	45,28	65,17	10,00	206,70	14,39	4,17		
2026. 09. 16. 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	Tarhonyaleves 11-14év	1 705,05	398,40	10,45	14,65	2,76	56,76	1,20	2,28		
			Lecsós csirkecomb 11-14év	1 749,35	418,50	44,24	22,59	5,93	9,01	1,00	1,33		
			Párolt bulgur 11-14év	1 781,84	83,93	12,29	10,61	1,29	75,87	0,00	1,52		
		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:	8 645,06	1 587,54	86,40	104,03	28,93	198,94	19,95	7,83		
2026. 09. 17. 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	Gyöngybableves 11-14év	1 519,85	363,56	14,09	14,46	3,37	43,80	0,00	0,52		
			Rántott sertésszelet*11-14év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,00	1,08		
			Burgonya petr. 11-14év	1 606,89	382,68	8,04	10,55	2,93	61,37	2,40	1,68		
		U	Kockasajt 8 db-os *	31,48	0,00	0,42	0,63	0,37	0,05	0,00	0,07		





2026. 09. 18. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	U	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:	9 168,63	1 796,56	73,06	97,27	18,42	251,76	23,54	5,44		
		T	Lekváros bukta 11-14év	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	Zöldborsóleves mir.*11-14év	852,24	202,10	7,53	10,21	1,15	19,99	0,00	1,57		
			Bácskai rizseshús 11-14év	2 925,23	699,82	26,44	29,00	9,10	82,39	0,00	0,71		
			Savanyúság csalamádé *	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36		
		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:	7 751,40	1 725,18	69,28	68,23	19,31	236,77	27,11	4,06		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

