



Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	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. 28. 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	7	
			Sajtos kifli 50 g	1 369,90	327,73	14,22	4,72	2,48	56,98	1,54	1,81	1,7	
		E	Karfiollevés mir. 11-14év	480,87	113,85	4,11	5,54	0,65	11,99	0,00	1,25	1,3,(7),(10)	
			Bolognai spagetti *11-14év	2 860,58	630,70	29,29	29,18	8,76	72,17	0,00	2,06	1,3,7	
		U	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Pástétom 30g *	329,11	78,73	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84	(1),(6),(7)	
			Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1,(6),(7),(11)	
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	6 086,24	1 401,20	63,59	50,05	16,00	182,78	1,54	6,73		
2026. 09. 29. 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	7	
			Baconos orsó	1 016,55	243,19	10,73	4,92	2,83	38,71	0,00	0,00	1,3,7	
		E	Gulyásleves 11-14	1 458,14	347,63	12,77	18,28	4,53	32,11	0,64	1,26	1,3,9,(7),(10)	
			Tejbendara szórás *11-14év	1 660,87	397,34	17,73	6,83	3,71	65,76	14,99	0,73	1,7	
		U	Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Diák csemege *	369,77	88,46	3,50	8,20	3,15	0,06	0,00	1,00	(1),(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	(7)	
			Korpás kenyér 0,5	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41	1,(6),(7),(11)	
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	6 315,60	1 284,53	56,95	55,93	19,69	197,37	15,63	3,95		
2026. 09. 30. 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	1,7	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		E	Zöldborsóleves mir.*11-14év	852,24	202,10	7,53	10,21	1,15	19,99	0,00	1,57	1,3,(7),(10)	
			Almamártás mir.*11-14év	982,88	235,14	5,90	4,63	2,34	41,47	5,00	0,52	1,7	
			Sült csirkecomb 11-14év	1 404,69	336,05	46,04	16,10	3,41	1,36	0,00	1,51	(1),(3),(6),(7),(10),(11)	





2026. 09. 30.	(00086) Ált. Iskola 11-14év	U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,50	1	
			Sonkakrém diéta x	900,82	127,09	13,64	16,24	4,53	3,44	0,00	1,90	(1),(6),(7)	
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	7 103,59	1 601,93	91,91	86,57	23,28	135,33	5,00	7,31		
2026. 10. 01. 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	7	
		E	Sajtgombóclevés 11-14év	1 963,38	254,17	20,14	32,28	17,04	24,09	0,00	3,45	1,7,(3),(10)	
			Finom főzelék miri* 11-14év	1 774,30	424,47	11,29	20,01	2,69	49,05	9,99	3,70	1,7	
			Vagdalt * 11-14év	1 610,54	385,30	20,42	15,54	4,86	38,46	1,28	2,40	1,3,(6),(7),(10),(11)	
		U	Sajtkrém tömlős	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7,(1)	
			Barna zsemle 50gr	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1	
			Paradicsom *	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
			Összesen:	6 642,79	1 247,61	65,59	79,40	30,89	148,88	11,27	10,63		
2026. 10. 02. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Fahéjas csiga saját 11-14év	2 269,29	542,89	14,75	18,03	6,06	79,96	19,98	0,27	1,7	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		E	Vegyes gyüm.levesmir.* 11-14év	836,53	127,16	3,09	4,50	2,25	37,91	28,90	0,53	1,7	
			Rizseshús*11-14év	2 735,42	654,41	29,63	37,40	12,38	49,03	0,00	0,74		
			Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	10	
		U	Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Sertésmájás *	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55	(1),(6),(7),(10)	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	6 679,23	1 524,94	58,09	68,91	24,85	185,60	48,88	3,33		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

