



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	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. 10. 05. hétfő	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Vaníliás csiga saját 11-14év	2 690,30	643,61	6,87	35,50	9,75	73,39	37,96	1,49	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	Reszelttészta leves *11-14év	1 136,72	270,70	8,65	7,46	1,16	41,28	0,80	1,21	1,3,(7),(10)	
			Zöldborsófőzelék mir. 11-14év	1 979,99	473,68	15,84	24,83	3,18	45,83	4,00	0,59	1,7	
			Bundás mackó * rög	1 097,04	261,20	7,00	25,00	0,00	0,20	0,00	2,80		
		U	Nápolyi*	83,63	20,01	0,26	1,13	0,39	2,17	1,08	0,01	1,(3),(5),(6),(7),(8)	
			Sajtkrém tömlős	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7,(1)	
			Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05	1,11	
			Uborka*	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	7 778,41	1 856,66	47,37	105,18	20,70	175,85	43,84	6,67		
2026. 10. 06. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Burgonyás pogácsa 11-14év	1 932,53	426,60	7,81	28,14	1,54	41,46	0,00	0,28	7,(1)	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		E	Húsgombóc leves 11-14év	653,71	146,89	8,22	8,52	2,87	9,95	0,00	2,15	1,3,(7),(10)	
			Spenótos tejszínes penne 11-14	2 800,03	598,40	21,72	32,05	8,55	71,94	0,00	2,90	7,(1),(3),(6),(10),(11)	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Tojáskrém*11-14év	591,88	141,59	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	0,46	3,7,10,(12)	
			Kenyer saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,50	1	
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	7 004,78	1 558,94	58,12	83,82	18,19	165,11	0,00	6,57		
2026. 10. 07. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Virslis kifli saját 11-14év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	2,62	1,3,(6),(7),(10)	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		E	Rántott hal 11-14év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
			Burgonyapüré 11-14év	1 416,54	211,80	6,74	14,75	4,26	42,73	1,60	0,78	7	
			Tartármártás*11-14év	1 317,04	315,08	1,27	32,16	5,61	4,76	3,00	0,61	3,7,10,(1),(12)	





2026. 10. 07. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14év	E	Paradicsomleves *	728,47	174,28	4,00	5,46	0,62	27,02	9,99	2,13	1,3,9	
		U	Vaníliás túrókrém 11-14év	673,45	161,11	10,05	6,20	3,29	16,09	13,49	0,03	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)	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	9 159,67	2 064,22	61,55	124,97	31,99	197,49	28,08	6,94		
2026. 10. 08. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Sonkás csiga saját 11-14év	2 215,70	494,34	9,63	38,48	11,35	35,66	0,00	5,63	1,3,7	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		E	Zellerkrémleves mir. 11-14év	1 119,59	267,85	4,98	18,72	3,85	18,40	0,00	2,88	1,7,9	
			Tarhonyáshús*11-14év	3 652,59	873,83	35,47	47,69	11,55	74,60	0,00	1,38	1,3	
			Pirított zsemlekocka natúr	1 252,65	299,68	3,95	18,20	0,00	27,75	0,00	0,00		
			Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	10	
		U	Kenyer saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,50	1	
			Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	(7)	
			Méz kg-os *	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Üdítő 2 dl*	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,08	15	
2026. 10. 09. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év		Összesen:	9 952,85	2 217,31	65,84	140,47	32,34	207,55	16,20	11,90		
		T	Pudingos rácsos péksüti 11-14	1 255,07	254,98	9,09	1,01	0,43	63,78	21,14	0,94	1,3	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		E	Lebbencsleves*11-14év	549,34	130,21	3,63	4,02	1,44	19,45	0,48	1,38	1,3,(7),(10)	
			Lecsós pulyka apró 11-14év	1 585,10	379,21	23,83	26,48	6,99	10,90	0,00	2,08	1	
			Párolt rizsköret 11-14év	1 276,57	304,24	6,51	3,03	0,36	62,64	0,00	1,17	(1),(3),(7),(10)	
		U	Magyaros vajkrém *	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
			Barna zsemle 100gr	1 053,61	0,00	10,68	1,55	0,15	48,55	0,00	1,11	1	
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	6 442,93	1 241,66	61,04	47,09	14,87	216,32	21,62	6,95		





Fodor Mihály	Szabó Orsolya	Nagy Mónika
.....		
Élelmezési	Vezető	Gazdaságvezető
osztályvezető		dietetikus

