Tételes étlap 2026.11.30. - 2026.12.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 11. 30. hétfő	(00086) Ált. Iskola 11-14év	**T**	Vanílias csiga saját 11-14év	2 689,88	643,51	6,86	35,50	9,75	73,38	38,12	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	köménymagos leves11-14év	647,12	153,07	2,80	9,64	1,14	14,00	0,93	1,50	1,(3),(7),(10)	
			Pirított zsemlekocka natúr	1 252,65	299,68	3,95	18,20	0,00	27,75	0,00	0,00		
			Almamártás mir.*11-14év	982,88	234,94	5,90	4,63	2,34	41,47	6,91	0,52	1,7	
			Húsgombóc (normál) *11-14év	1 195,86	284,93	13,63	15,15	5,32	23,44	0,27	1,28	3,(1),(7),(10)	
		U	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:	7 559,12	1 803,59	41,89	94,38	24,77	193,02	46,23	5,36		
2026. 12. 01. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év	**T**	Burgonyáspogácsa 11-14év	1 904,58	455,64	5,33	27,70	2,01	43,26	0,18	0,31	(1)	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		E	Májgaluska leves*11-14év	1 112,25	263,77	14,25	14,11	2,25	20,42	1,08	2,23	1,3,(7),(10)	
			Tejbendara szórás *11-14év	1 660,87	397,34	17,73	6,83	3,71	65,76	36,19	0,73	1,7	
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Tojáskrém*11-14év	591,88	141,49	8,52	11,37	3,44	1,14	0,78	0,46	3,7,10,(12)	
			Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,10	0,50	1	
			Tv paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,23	0,00		
			Összesen:	6 614,14	1 579,76	58,94	63,54	13,20	189,30	38,56	4,56		
2026. 12. 02. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14év	**T**	Virslis kifli saját 11-14év	2 879,40	688,85	17,39	51,98	16,01	35,59	0,18	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	Hamisgulyásleves *11-14év	1 267,81	303,30	7,09	12,25	1,55	40,40	3,52	1,16	1,3,9	
			Zöldborsófőzelék mir. 11-14év	1 979,99	473,68	15,84	24,83	3,18	45,83	6,87	0,59	1,7	
			Szárnyasvagdalt 11-14év	1 243,25	297,43	16,98	16,25	3,28	20,45	1,16	1,87	1,3,(6),(7),(10),(11)	

2026. 12. 02. szerda	(00086) Ált. Iskola 11 -14év	**E**	Nápolyi*	83,63	20,01	0,26	1,13	0,39	2,17	1,08	0,01	1,(3),(5),(6),(7),(8)	
		U	Vaníliás túrókrém 11-14év	673,45	161,01	10,05	6,20	3,29	16,09	13,87	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:	9 173,31	2 194,47	79,44	116,65	29,37	201,57	26,68	7,05		
2026. 12. 03. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14év	**T**	Sonkás csiga saját 11-14év	2 187,33	523,28	7,14	38,05	11,83	37,45	0,35	5,65	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	Szilvaleves*11-14év	889,45	212,59	4,19	5,24	2,13	36,38	15,81	0,50	1,7	
			Pásztortarhonya 11-14év	3 066,23	731,23	33,23	23,81	7,64	95,07	5,37	4,03	1,3,(7),(10)	
			Savanyuság csalamádé *	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)	
		U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,10	0,50	1	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	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*	403,20	96,46	0,00	0,00	0,00	24,00	24,00	0,06		
			Összesen:	8 273,73	1 976,70	56,68	84,54	27,19	244,50	61,91	11,65		
2026. 12. 04. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	**T**	Pudingos rácsos péksüti 11-14	1 255,07	254,98	9,09	1,01	0,43	63,78	21,33	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	Fejtett bableves *mir.*11-14év	1 082,15	257,73	10,37	7,85	1,00	36,33	0,96	1,32	1,3,9,(7),(10)	
			Édes savanyú pulykaragu 11-14é	1 586,71	379,60	18,13	12,54	3,05	57,42	46,11	2,30	(1),(3),(6),(7),(12)	
			Párolt rízsköret 11-14év	1 276,57	304,24	6,51	3,03	0,36	62,64	0,20	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	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,15	0,00		
			Összesen:	6 993,73	1 373,49	62,32	37,04	10,49	280,32	68,75	7,11		

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