



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 11. 17. hétfő	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Turós pogácsa	1 145,86	274,13	13,31	11,18	3,87	29,92	0,00	1,13		
		E	Magyaros gombaleves 7-10év	1 035,52	247,68	8,90	10,38	1,27	29,27	0,00	1,57		
			Vadas p. ragu 7-10év	1 755,94	420,08	25,04	22,08	6,10	28,52	5,99	2,09		
			Tészta köret (klf.) 7-10év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
		U	Harcspástétom	14,55	0,00	0,29	0,26	0,07	0,00	0,00	0,02		
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	6 565,65	1 567,20	71,84	59,35	14,64	184,23	5,99	8,08		
2025. 11. 18. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Virslis kifli saját 7-10év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50		
		E	Gulyásleves 7-10év	1 277,69	305,62	12,32	15,03	4,16	28,97	0,56	1,68		
			Túrós csusza tepertő*	2 929,01	700,72	30,75	29,60	12,22	77,00	0,00	2,83		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Vajkrém natúr, ízesített	49,02	11,73	0,17	1,08	0,00	0,06	0,00	0,00		
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01		





2025. 11. 18	(00083)	U	Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16		
			Összesen:	8 318,92	1 990,13	73,43	101,59	34,19	190,02	0,56	9,46		
2025. 11. 19. szerda	(00083) Ált. Iskola 7-10év	T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtos rúd saját 7-10év	2 372,73	496,18	12,28	41,37	12,93	35,87	0,00	2,11		
		E	Brokkolikrémleves*7-10év	2 244,24	536,90	10,27	30,09	11,36	55,49	6,00	10,62		
			Rántott hal 7-10év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
			Burgonyapüré 7-10év	1 416,54	211,80	6,74	14,75	4,26	42,73	1,60	1,76		
		U	Tojáskrém*7-10év	591,88	141,59	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	1,73		
			Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05		
			Lilahagyma *	82,72	19,79	0,60	0,05	0,00	4,15	0,00	0,01		
			Összesen:	8 266,74	1 777,42	56,03	111,57	34,16	181,71	7,60	16,55		
2025. 11. 20. csütörtök	(00083) Ált. Iskola 7-10év	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	Zöldborsóleves mir.*7-10év	861,17	205,98	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75		
			Paradicsom mártás *7-10év	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37		
			Húsgombóc (normál) *7-10év	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46		
		U	Sonka krém 7-10év	510,83	122,21	14,17	5,25	2,25	4,43	0,00	0,00		





2025. 11. 20. péntek	(00083) Ált. Iskola 7-10. évf.	U	Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	6 408,95	1 533,19	67,09	67,62	18,84	161,18	29,97	7,85	
		T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Sajtos pogácsa *	1 403,05	324,94	9,80	14,68	5,26	40,75	0,18	1,69	
		E	Snidl. burg.gombócl.7-10év	1 007,65	219,52	7,94	0,92	0,37	48,10	1,20	2,85	
			Zöldborsós rizseshús 7-10év	3 181,12	761,03	28,15	33,72	9,63	85,24	0,00	1,67	
		U	Reggeli margarin	796,82	0,00	0,06	21,00	5,70	0,12	0,00	0,30	
			Barackíz *	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00	
			Kenyer 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	7 729,95	1 626,38	58,25	74,12	22,74	232,82	15,64	7,80	

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

