



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 06. 15. 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		
	Vaníliás csiga saját 7-10év	2 690,30	611,49	6,87	35,50	9,75	73,39	37,96	1,49		
	E Csontleves *7-10év	375,30	86,11	4,48	2,25	0,09	12,86	0,00	1,56		
	Szecsuaíni csirkemell 7-10év	167,33	40,03	3,50	0,24	0,03	5,84	1,44	1,58		
	Párolt rizsköret 7-10év	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	1,17		
	U Sajtkrém tömlős	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24		
	Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05		
	Uborka*	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
Összesen:	5 730,11	1 332,17	31,71	56,06	16,89	183,21	39,40	6,37			
2026. 06. 16. kedd (00083) Ált. Iskola 7-10év	T Burgonyás pogácsa 7-10év	1 932,53	426,60	7,81	28,14	1,54	41,46	0,00	0,28		
	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	E Orosházi tány leves*7-10évLM	1 719,56	410,17	16,23	23,94	6,01	31,37	0,80	1,32		
	Tejbendara szórás *7-10év	1 660,87	397,34	17,73	6,83	3,71	65,76	14,99	0,73		
	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Tojáskrém*7-10év	591,88	141,59	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	0,46		
Kenyer saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,50			





2026. 06. 16.		2026. 06. 17.		2026. 06. 18.						
00083		szerdá (00083)		csütörtök (00083)						
Ált. Iskola 7-10év		Ált. Iskola 7-10év		Ált. Iskola 7-10év						
U	Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Összesen:		6 931,47	1 621,16	62,14	74,02	16,49	180,35	15,79	3,57	
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	2,62	
E	Lencseleves *7-10év	1 536,64	365,25	14,98	14,76	3,19	43,29	2,00	1,93	
	Almamártás mir.*7-10év	982,88	235,14	5,90	4,63	2,34	41,47	5,00	0,52	
	Húsgombóc (normál) *7-10év	1 676,85	400,00	20,63	24,71	8,72	23,56	0,00	1,35	
	Nápolyi*	83,63	20,01	0,26	1,13	0,39	2,17	1,08	0,01	
U	Vaníliás túrókrém 7-10év	673,45	155,09	10,05	6,20	3,29	16,09	13,49	0,03	
	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Összesen:		8 878,72	2 114,55	81,04	107,42	35,61	203,21	21,57	7,23	
T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Sonkás csiga saját 7-10év	2 215,70	494,34	9,63	38,48	11,35	35,66	0,00	5,63	
E	Szilvaleves*7-10év	889,45	212,79	4,19	5,24	2,13	36,38	14,99	0,50	
	Hentes tokány *7-10év	1 953,20	467,27	21,54	36,18	10,79	11,91	0,00	2,09	
	Párolt bulgur 7-10év	1 781,84	83,93	12,29	10,61	1,29	75,87	0,00	1,52	





2026. 06. 18. csütörtök		2026. 06. 19. péntek								
(00083) Ált. Iskola 7-10év		(00083) Ált. Iskola 7-10év								
U	Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Méz kg-os *	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,50	
	Üdítő 2 dl*	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,08	
	Összesen:	8 529,49	1 534,43	59,22	107,85	31,15	209,92	31,19	10,79	
T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Pudingos rácsos péksüti 7-10év	1 255,07	254,98	9,09	1,01	0,43	63,78	21,14	0,94	
E	Sajtkrémleves 7-10év	2 399,80	359,73	21,32	42,31	15,41	26,32	0,00	1,81	
	Pince pörkölt	2 663,02	637,09	26,02	28,73	9,12	65,33	2,40	1,70	
	Cékla *	65,31	15,62	0,65	0,05	0,00	2,95	0,00	0,12	
U	Magyaros vajkrém *	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	
	Barna zsemle 100gr	1 053,61	0,00	10,68	1,55	0,15	48,55	0,00	1,11	
	Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	8 160,05	1 440,44	75,06	84,65	30,61	217,93	23,54	5,95	

Fodor Mihály

Szabó Orsolya

Nagy Mónika

.....
Élelmezési

osztályvezető

.....
Vezető

dietetikus

.....
Gazdaságvezető

