



Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	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. 19. 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	7	
			Turós pogácsa	1 145,86	274,13	13,31	11,18	3,87	29,92	0,00	1,13	1,3,7	
		E	Hamisgulyásleves *7-10év	33,09	0,00	0,24	0,02	1,52	1,66	0,80	1,53	1,3,(7),(10)	
			Csikós tokány*7-10év	49,63	0,00	0,36	0,03	13,70	2,49	0,00	0,99	1,7	
			Párolt rizsköret 7-10év	8,27	0,00	0,06	0,01	0,36	0,42	0,00	1,17	(1),(3),(7),(10)	
		U	Harcapástétom	14,55	0,00	0,29	0,26	0,07	0,00	0,00	0,02	4,(6)	
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	1,60	1,11	1,(7)	
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	2 230,21	508,30	26,56	14,95	21,30	72,69	2,40	6,24		
2026. 10. 20. 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	7	
			Virslis kifli saját 7-10év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	2,62	1,3,(6),(7),(10)	
		E	Orosházi tány leves*7-10évLM	16,54	0,00	0,12	0,01	6,01	0,83	0,80	1,32	1,3,(7),(10)	
			Tejbendara szórás *7-10év	1 660,87	397,34	17,73	6,83	3,71	65,76	14,99	0,73	1,7	
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		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	1,60	1,11	1,(7)	
			Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16		
			Összesen:	6 082,99	1 451,31	49,11	63,50	27,53	167,84	17,39	6,27		
2026. 10. 21. 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	7	
			Sajtos rúd saját 7-10év	294,84	0,00	5,24	5,32	12,93	0,34	0,00	1,42	1,3,7	
		E	Őszi gyümölcsleves 7-10év	1 320,10	261,09	4,50	3,72	2,04	66,45	47,44	0,06	1,7	
			Sült csirkecomb 7-10év	1 404,69	336,05	46,04	16,10	3,41	1,36	0,00	1,51	(1),(3),(6),(7),(10),(11)	
			Burgonyapüré 7-10év	1 416,54	211,80	6,74	14,75	4,26	42,73	1,60	0,78	7	
			ALMA BEFŐTT	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		





2026. 10. 21. csütörtök (00083) Ált. Iskola 7-10év	U	Tojáskrém*7-10év	3,31	0,00	0,02	0,00	3,44	0,17	0,00	0,46	3,7,10,(12)	
		Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05	1,11	
		Lilahagyma *	82,72	19,79	0,60	0,05	0,00	4,15	0,00	0,01		
		Összesen:	4 981,93	937,00	70,49	43,47	27,72	127,27	49,04	4,56		
2026. 10. 22. 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	7	
		Baconos orsó	1 016,55	243,19	10,73	4,92	2,83	38,71	0,00	0,00	1,3,7	
	E	Csurgatott tojás leves*11-14év	653,94	155,28	4,22	11,83	1,73	8,09	0,00	1,23	1,3,(7),(10)	
		Rántott sertésszelet*7-10év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,00	1,08	1,3	
		Tört burgonya * 7-10év	1 637,42	328,18	8,77	7,00	1,99	70,04	2,80	0,63	(7)	
	U	Sonka krém 7-10év	9,93	0,00	0,07	0,01	2,25	0,50	0,00	0,00	7,(1),(6)	
		Barna kenyér	0,00	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	0,00		
		Összesen:	6 642,37	1 521,99	53,21	80,99	18,37	157,05	2,80	3,21		
	2026. 10. 23. péntek (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	7
Sajtos pogácsa *			29,48	0,00	0,52	0,53	5,11	0,03	0,18	0,68	1,3,7	
U		Margarin Ewa	796,82	0,00	0,06	21,00	5,70	0,12	0,00	0,30	(7)	
		Barackíz *	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00	(12)	
		Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	1,60	1,11	1,(7)	
		Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	2 167,61	320,89	12,88	25,33	12,59	58,76	16,04	2,37		

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

