Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	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. 09. hétfő	(00083) Ált. Iskola 7-10év	**T**	Gyümölcs joghurt db.	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)	
			Kifli 100g	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1,3,7	
		E	Csontleves *7-10év	339,98	79,59	3,92	2,06	0,31	11,90	1,03	1,61	1,3,9,(7),(10)	
			Zöldborsófőzelék mir. 7-10év	1 979,99	473,68	15,84	24,83	3,18	45,83	6,87	0,59	1,7	
			Sült virsli 7-10év	720,17	172,29	8,13	14,86	5,19	0,13	0,00	1,63	(1),(6),(7),(10)	
		U	Sertésmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83	(1),(6),(7),(10)	
			Magos zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,00	34,95	0,00	0,96	1,3,7,11	
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	5 458,39	1 304,10	50,78	60,13	17,10	137,30	30,35	6,87		
2026. 11. 10. kedd	(00083) Ált. Iskola 7-10év	**T**	Kolbászos batyu gyerek 7-10év	1 879,16	361,60	8,25	32,90	2,88	27,13	0,00	0,84		
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		E	Pulykaraguleves *7-10év	1 089,91	259,58	16,14	15,65	3,04	13,42	0,81	1,40	1,3,(7),(10)	
			Darásmetélt ízzel*7-10év	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	45,74	1,12	1,3,(12)	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Vajkrém natúr, ízesített	32,68	7,82	0,11	0,72	0,00	0,04	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)	
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	7 711,26	1 755,69	58,09	66,40	9,68	248,37	48,15	4,77		
2026. 11. 11. 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	
			Kakaós csiga (1 db) *	1 998,04	478,00	7,92	29,41	10,07	45,06	17,75	0,92	1,7,(3),(6),(12)	
		E	Fokhagymakrémleves 7-10év	422,47	101,07	4,79	3,41	2,01	15,84	0,44	2,32	1,7,9	
			Rántott sertésszelet*7-10év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,11	1,08	1,3	
			Rizi-bizi mir. 7-10é	1 858,55	444,63	11,07	6,98	0,80	83,75	0,27	0,52		
		U	Olasz felvágott *	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	(1),(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	

2026. 11. 11	(00083)	U	Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05	1,11	
			Összesen:	8 608,65	2 057,78	57,90	120,80	29,70	186,00	18,65	6,62		
2026. 11. 12. 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	
			Pudingos rácsos péksüti 7-10év	1 255,07	254,98	9,09	1,01	0,43	63,78	21,33	0,94	1,3	
		E	Szilvaleves*7-10év	889,45	212,59	4,19	5,24	2,13	36,38	15,81	0,50	1,7	
			Rakott karfiol *7-10év	3 148,92	751,77	31,47	46,95	14,81	50,27	5,30	1,61	1,3,7,(10)	
		U	Kockasajt 8 db-os *	531,01	127,04	6,31	10,26	6,76	2,22	2,22	1,01	7	
			Barna Kifli 100gr	1 430,81	0,00	12,00	13,39	1,75	43,05	0,00	0,88	1,3,7,(8),(11)	
			Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	7 660,98	1 443,44	69,86	79,85	27,51	206,30	44,66	5,21		
2026. 11. 13. 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	
			Lekváros bukta 11-14év	2 770,57	662,81	20,47	11,34	3,46	119,41	29,15	0,21	1,3,7,(12)	
		E	Daragaluskaleves* 7-10év	623,47	147,41	4,60	6,81	1,13	17,17	0,61	1,57	1,3,(7),(10)	
			Zöldséges pulykaragu *7-10év	1 637,12	391,65	19,40	30,59	9,29	9,11	0,82	2,12	1,9	
			Párolt rizs	1 623,16	388,32	8,00	4,94	0,58	77,50	0,12	1,49		
		U	Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69	(1),(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	
			Korpás kenyér saját 0,5	29,19	6,63	0,30	0,03	0,01	1,38	0,01	0,05	1	
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	7 824,42	1 869,77	66,87	71,28	20,06	236,81	30,79	6,60		

Fodor Mihály
.....
Élelmezési osztályvezető

Szabó Orsolya
.....
Vezető

Nagy Mónika
.....
Gazdaságvezető dietetikus