



Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.													
	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. 03. 17. hétfő	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Kakaó 4-6év	754,46	180,49	6,99	3,22	1,76	30,69	19,98	0,27		
			Sajtos kifli 100g	0,00	0,00	0,00	9,84	5,58	47,30	2,20	1,62		
		E	Zöldborsóleves mir.*11-14év	861,17	206,02	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75		
			Burgonya főzelék 11-14év	2 204,21	527,32	9,82	23,31	4,34	64,48	5,00	1,50		
			Szárnyasvagdalt 11-14év	1 533,23	366,80	25,24	20,07	4,53	20,87	0,00	3,36		
			Nápolyi*	83,63	20,01	0,26	1,13	0,39	2,17	1,08	0,01		
		U	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	409,99	9 808,25	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Kenőmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
			Összesen:	6 387,87	11 238,36	58,62	77,07	21,59	217,54	28,26	10,76		
2025. 03. 18. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Pizzásrúd 11-14év	966,58	195,51	10,04	4,87	2,19	36,70	0,00	1,32		
			Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Húsgombóclevés 11-14év	1 046,25	243,12	13,47	15,72	5,43	9,88	0,00	3,04		
			Sajtos metélt* 11-14év	2 903,53	551,70	26,30	31,66	11,87	75,30	0,00	2,91		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		





2025. 03. 18. kedd (00086) Ált. Iskola 11-14év													
2025. 03. 19. szerda (00086) Ált. Iskola 11-14év	U	Diák csemege *	554,65	132,69	5,25	12,30	4,72	0,09	0,00	1,50	  		
		Reggeli margarin	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
		Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Korpás kenyér 0,5	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41	    		
		Összesen:	6 963,35	1 254,87	65,88	82,50	29,68	164,65	0,00	9,66			
	T	Sajtos pogácsa saját isk 11-14	2 350,57	490,88	11,84	40,99	12,83	35,85	0,00	2,88	 		
		Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	E	Szilvaleves*11-14év	1 093,54	261,61	4,19	4,24	2,13	50,57	24,98	1,00	 		
		Párolt szelet *11-14év	1 354,59	324,07	17,61	27,65	8,94	0,81	0,00	2,63	      		
		Rizi-bizi mir. 11-14év	1 858,55	444,63	11,07	6,98	0,80	83,75	0,00	1,50			
	U	Sonka krém 11-14év	510,83	122,21	14,17	5,25	2,25	4,43	0,00	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:	8 267,73	1 906,48	71,08	88,91	28,73	219,76	24,98	9,30			
2025. 03. 20. csütörtök (00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00			
		Túrós bukta saját 11-14év	2 714,62	641,40	18,83	40,88	12,54	50,61	9,99	1,54	   		
	E	Karalábéleves 11-14év	677,20	162,01	5,44	5,85	0,73	21,42	0,00	2,16	  		
		Borsos tokány*11-14év	1 700,43	406,80	18,78	33,31	9,60	7,45	0,00	1,70			





2025. 03. 20. csütörtök		(00086) Ált. Iskola 11-14év		E	Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97	 	
				U	Sajtkrém tömlős	474,39	113,49	1,65	11,55	6,87	0,60	0,00	0,35	 	
					Paradicsom *	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
					Zsemle 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
					Összesen:	7 431,86	1 769,92	57,73	103,79	31,31	150,56	19,98	7,73		
2025. 03. 21. péntek		(00086) Ált. Iskola 11-14év		T	Fahéjas csiga saját 11-14év	2 269,29	542,89	14,75	18,03	6,06	79,96	19,98	0,27	 	
					Tej 1,5%	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
				E	Paradicsom leves 11-14év	1 111,51	265,91	6,12	10,49	1,20	36,42	9,99	2,43	  	
					Rántott sertésszelet*11-14év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,00	2,06	 	
					Párolt rizsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89	 	
					ALMA BEFŐTT	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
				U	Kenőmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83	   	
					Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
					Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
					Összesen:	8 953,51	2 141,98	63,55	101,27	21,43	241,19	29,97	7,76		





2025. 03. 22. szombat	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Vaniliás tej*11-14év	1 039,88	229,91	10,20	4,53	2,46	41,52	25,62	0,58	 	
			Pudingos rácsos péksüti 11-14	1 389,34	287,10	9,09	1,01	0,43	71,78	29,13	1,43	 	
		E	Lecsós pulyka apró 11-14év	1 585,10	379,21	23,83	26,48	6,99	10,90	0,00	2,08		
			Párolt rizsköret 11-14év	1 707,00	408,37	8,09	6,81	0,80	78,01	0,00	1,89	 	
			Lebbencsleves*11-14év	552,98	132,29	3,62	4,14	1,43	18,36	0,00	1,60	  	
		U	Vajkrém natúr, ízesített	32,68	7,82	0,11	0,72	0,00	0,04	0,00	0,00		
			Zsemle 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	6 306,98	1 444,70	54,94	43,69	12,11	220,61	54,75	7,58		

Kukla Imréné
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

