



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	(00086) Ált. Iskola 11-14év	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 11-14év	1 035,52	247,68	8,90	10,38	1,27	29,27	0,00	1,57		
			Vadas p.com /ragu/11-14év	1 855,76	443,93	25,44	22,16	6,10	33,84	9,99	2,09		
			Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	1,97		
		U	Harcsapástétom	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:	6 665,47	1 591,05	72,24	59,43	14,64	189,55	9,99	8,08		
2025. 11. 18. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Virslis kifli saját 11-14év	2 879,49	688,87	17,39	51,98	16,01	35,59	0,00	3,50		
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Gulyásleves 11-14	1 461,39	349,57	12,78	18,29	4,54	32,03	0,64	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.	(00086)	U	Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16		
			Összesen:	8 502,62	2 034,08	73,89	104,85	34,57	193,08	0,64	9,46		
2025. 11. 19. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Sajtos rúd saját 11-14év	2 372,73	496,18	12,28	41,37	12,93	35,87	0,00	2,11	  	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	BrokkolikréMLEVES*11-14év	2 244,24	536,90	10,27	30,09	11,36	55,49	6,00	10,62	       	
			Rántott hal 11-14év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
			Burgonyapüré 11-14év	1 416,54	211,80	6,74	14,75	4,26	42,73	1,60	1,76		
		U	Tojáskrém*11-14év	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	(00086) Ált. Iskola 11-14év	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.*11-14év	861,17	205,98	7,56	10,24	1,15	19,94	0,00	2,75	  	
			Paradicsom mártás *11-14év	1 931,88	462,17	7,18	19,48	2,26	63,97	29,97	2,37	 	
			Húsgombóc (normál) *11-14év	1 682,80	402,58	20,65	24,73	8,72	23,53	0,00	2,46	  	
		U	Sonka krém 11-14év	510,83	122,21	14,17	5,25	2,25	4,43	0,00	0,00	  	





2025. 11. 20.	(00086) Ált. Iskola 11-14év	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		
2025. 11. 21. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Sajtos pogácsa *	1 403,05	324,94	9,80	14,68	5,26	40,75	0,18	1,69	  	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Snidl. burgonyagombócl.11-14év	1 007,65	219,52	7,94	0,92	0,37	48,10	1,20	2,85	   	
			Zöldborsós rizseshús 11-14év	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

