



Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

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. 04. 27. hétfő (00086) Ált. Iskola 11-14év	T Gyümölcs joghurt db.	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49		
	Kifli 100g	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
	E Burgonyaleves magyaros*11-14év	1 189,20	283,31	6,23	9,54	1,16	41,75	1,20	1,22		
	Tarhonyáshús*11-14év	3 652,59	873,83	35,47	47,69	11,55	74,60	0,00	2,36		
	U Sertésmájás *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
	Magos zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,00	34,95	0,00	0,96		
	Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
	Összesen:	7 260,04	1 735,68	64,59	75,61	21,13	195,79	23,65	6,62		
2026. 04. 28. kedd (00086) Ált. Iskola 11-14év	T Kolbász-sós batyu gyerek 11-14év	1 879,16	361,60	8,25	32,90	2,88	27,13	0,00	0,84		
	Gyümölcs tea 11-14év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
	E Nyírségi húsgombóc-leves 11-14év	1 457,02	348,57	24,34	22,84	6,11	10,81	0,00	2,70		
	Káposztás kocka 11-14év	2 183,41	236,59	12,41	20,07	2,23	72,01	5,00	3,08		
	Narancs *	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	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			





2026. 04. 28	(00086)	U	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
			Összesen:	6 482,94	1 177,23	51,74	77,28	11,37	156,25	16,59	7,76	
2026. 04. 29. szerda	(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	
			Kakaós csiga (1 db) *	1 998,04	478,00	7,92	29,41	10,07	45,06	17,75	0,92	
		E	Zöldbabfőzelék mir*11-14év	1 385,17	331,38	10,04	14,20	3,23	40,13	4,00	0,50	
			Bolognai spagetti *11-14év	2 860,58	630,70	29,29	29,18	8,76	72,17	0,00	2,06	
		U	Olasz felvágott *	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	
			Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05	
			Összesen:	7 654,57	1 648,79	58,75	99,56	30,94	169,60	21,75	5,26	
2026. 04. 30. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Pudingos rácsos péksüti 11-14	1 255,07	254,98	9,09	1,01	0,43	63,78	21,14	0,94	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		E	köménymagos leves11-14év	647,12	153,07	2,80	9,64	1,14	14,00	0,00	1,50	
			Sült csirkecomb 11-14év	1 410,59	337,46	46,09	16,11	3,42	1,61	0,00	2,00	
			Burgonyapüré 11-14év	1 416,54	211,80	6,74	14,75	4,26	42,73	1,60	0,78	
		U	Kockasajt 8 db-os *	31,48	0,00	0,42	0,63	0,37	0,05	0,00	0,07	
			Barna Kifli 100gr	1 430,81	0,00	12,00	13,39	1,75	43,05	0,00	0,88	





2026. 04. 30	00086	U	Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Összesen:	6 597,33	1 054,37	83,94	58,53	13,00	175,82	22,74	6,44				
2026. 05. 01. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Lekváros bukta 11-14év	2 770,57	662,81	20,47	11,34	3,46	119,41	27,11	0,21				
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
		U	Korpás kenyér saját 0,5	29,19	6,63	0,30	0,03	0,01	1,38	0,00	0,05				
			Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69				
			Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00				
			Összesen:	3 940,67	815,30	34,87	28,94	9,06	133,03	27,11	1,42				

Fodor Mihály
.....

Élelmezési
osztályvezető

Szabó Orsolya
.....

Vezető

Nagy Mónika
.....

Gazdaságvezető
dietetikus

