



Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 05. 04. 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 Vegyes gyüm.levesmir.* 11-14év	836,53	127,16	3,09	4,50	2,25	37,91	28,90	0,53		
	Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	0,99		
	Kalotaszegi Pulyka	1 826,96	437,07	33,96	28,59	10,40	10,43	0,00	1,73		
	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	1,60	1,11		
	Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
	Összesen:	6 437,68	1 463,67	74,95	59,98	19,92	174,78	30,50	5,80		
2026. 05. 05. 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	2,62		
	T 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	1 458,14	347,63	12,77	18,28	4,53	32,11	0,64	1,26		
	Tejbenrizs-szórás*11-14év	2 114,28	505,81	19,17	6,63	3,55	91,77	19,98	1,04		
	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		





2026. 05. 05.		(00086)										
U	Sárgarépa *	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16			
	Összesen:	7 978,00	1 907,41	63,20	81,57	25,89	225,13	22,22	6,52			
2026. 05. 06. 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	1,42			
	Tej 1,5 5/1 *	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	1,45			
	Hentes tokány *11-14év	2 073,45	496,04	23,29	38,57	11,64	11,94	0,00	3,09			
	Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	0,99			
U	Tojáskrém*11-14év	591,88	141,59	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	0,46			
	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:	8 326,99	1 918,92	70,16	117,38	32,40	159,91	9,99	7,74			
2026. 05. 07. 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	Zöldbableves mir.*11-14év	890,00	211,73	6,14	10,11	2,76	23,88	1,00	1,20			
	Sertés pörkölt*11-14év	1 873,71	448,26	21,69	38,06	11,28	4,16	0,00	0,71			
	Burgonya sós 11-14év	1 175,84	281,30	7,50	0,00	0,08	60,00	2,40	0,52			
U	Sonka krém 11-14év	510,83	122,21	14,17	5,25	2,25	4,43	0,00	0,00			
	Barna kenyér	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			





2026. 05. 07	00086	U	Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	5 872,65	1 403,75	67,03	61,34	20,83	141,78	3,40	2,70	
2026. 05. 08. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Sajtos pogácsa *	1 388,12	324,94	9,55	14,40	5,11	40,73	0,18	0,68	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		E	Sajtgombóclevés 11-14év	1 963,93	255,46	20,13	32,28	17,04	23,96	0,00	3,19	
			Édes savanyú csirkemell*11-14é	1 175,03	281,11	25,02	5,80	0,78	50,17	35,24	1,67	
			Párolt rizsköret 11-14év	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	1,17	
		U	Margarin Ewa	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	
			Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	1,60	1,11	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	8 371,66	1 589,48	75,17	84,09	31,21	251,73	51,28	8,40	

Fodor Mihály

.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya

.....

Vezető

Nagy Mónika

.....

Gazdaságvezető

dietetikus

