



Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

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. 11. 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		
	Sajtos kifli 50 g	1 369,90	327,73	14,22	4,72	2,48	56,98	1,54	1,81		
	E Burgonyaleves magyaros*11-14év	1 189,20	283,31	6,23	9,54	1,16	41,75	1,20	1,22		
	Tészta köret (klf.) 11-14év	1 634,97	391,14	12,00	12,00	1,55	58,32	0,00	0,99		
	Temesvári sertés ragu	1 571,25	375,90	19,21	30,73	10,06	5,10	0,00	1,66		
	U Pástétom 30g *	329,11	78,73	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84		
	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
	Zöldpaprika *	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Összesen:	7 019,37	1 678,09	67,59	67,29	19,36	197,69	2,74	7,28		
2026. 05. 12. kedd (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 *Pulykaraguleves *mir.*	1 593,04	381,08	27,69	17,38	4,10	27,67	0,00	2,28		
	Morzás nudli*	3 104,76	742,76	16,92	9,81	1,06	143,14	34,24	2,06		
	Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	U Diák csemege *	369,77	88,46	3,50	8,20	3,15	0,06	0,00	1,00		
Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			





2026. 05. 12.	(00086) Ált. Iskola 11-14év	U	Korpás kenyér 0,5	409,99	0,00	3,58	0,55	0,04	25,00	0,00	0,41		
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	7 894,39	1 663,40	71,06	58,01	16,61	270,31	34,24	6,30		
2026. 05. 13. szerda	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Sajtos pogácsa saját isk 11-14	2 081,74	490,88	7,35	36,05	10,06	35,45	0,00	1,04		
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Zöldségleves mir.* 11-14év	393,99	93,05	3,49	3,57	0,42	11,84	0,00	1,25		
			Burgonya főzelék 11-14év	1 614,42	386,22	8,47	13,53	3,24	55,64	1,60	0,52		
			Vagdalt * 11-14év	1 610,54	385,30	20,42	15,54	4,86	38,46	1,28	2,40		
		U	Kenyer saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,50		
			Sonkakrém diéta x	900,82	127,09	13,64	16,24	4,53	3,44	0,00	1,90		
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	7 482,73	1 693,21	64,82	88,27	24,90	178,45	2,88	7,88		
2026. 05. 14. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Túrós táská 50 gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Almaleves mir * 11-14év	1 051,69	251,60	4,82	4,54	2,29	46,45	9,99	0,52		
			Rántott hal 11-14év	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
			Tört burgonya 11-14év	1 637,42	328,18	8,77	7,00	1,99	70,04	2,80	0,63		
U	Sajtkrém tömlős	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24				





2026. 05. 14.														
2026. 05. 15. péntek														
U	Barna zsemle 50gr	526,81	0,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56					
	Paradicsom *	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01					
	Összesen:	5 082,58	1 026,34	37,60	33,52	11,11	184,03	12,79	2,23					
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 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				
		Majorannás sert. tokány*11-14	1 675,89	400,93	18,56	33,28	9,60	6,29	0,00	0,68				
		Párolt rizsköret 11-14év	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	1,17				
	U	Pudingos rácsos péksüti 11-14	1 255,07	254,98	9,09	1,01	0,43	63,78	21,14	0,94				
	Összesen:	8 423,93	1 968,85	63,43	72,62	19,72	275,19	51,11	4,78					

Fodor Mihály  
.....

Élelmezési  
osztályvezető

Szabó Orsolya  
.....

Vezető

Nagy Mónika  
.....

Gazdaságvezető  
dietetikus

