



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 06. 15. hétfő (00086) Ált. Iskola 11-14év	T Vaníliás csiga saját 11-14év	2 690,30	611,49	6,87	35,50	9,75	73,39	37,96	1,49		
	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	E Csontleves *11-14év	375,30	86,11	4,48	2,25	0,09	12,86	0,00	1,56		
	Szecsuaíni csirkemell 11-14év	167,33	40,03	3,50	0,24	0,03	5,84	1,44	1,58		
	Párolt rizsköret 11-14év	1 706,45	407,08	8,11	6,81	0,80	78,14	0,00	1,17		
	U Sajtkrém tömlős	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24		
	Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05		
	Uborka*	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
Összesen:	5 730,11	1 332,17	31,71	56,06	16,89	183,21	39,40	6,37			
2026. 06. 16. kedd (00086) Ált. Iskola 11-14év	T Burgonyás pogácsa 11-14év	1 932,53	426,60	7,81	28,14	1,54	41,46	0,00	0,28		
	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	E Orosházi tányéros leves 11-14év	1 894,62	452,05	16,89	27,94	8,04	32,13	0,80	1,32		
	Tejbendara szórás *11-14év	1 660,87	397,34	17,73	6,83	3,71	65,76	14,99	0,73		
	Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U Tojáskrém*11-14év	591,88	141,59	8,52	11,37	3,44	1,14	0,00	0,46		
Kenyer saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,50			





2026. 06. 16	(00086)	U	Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Összesen:	7 106,53	1 663,04	62,80	78,02	18,52	181,11	15,79	3,57		
2026. 06. 17. szerda	(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		
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Lencseleves *11-14év	1 531,79	365,25	14,94	14,76	3,19	43,07	2,00	1,26		
			Almamártás mir.*11-14év	982,88	235,14	5,90	4,63	2,34	41,47	5,00	0,52		
			Húsgombóc (normál) *11-14év	1 676,85	400,00	20,63	24,71	8,72	23,56	0,00	1,35		
			Nápolyi*	83,63	20,01	0,26	1,13	0,39	2,17	1,08	0,01		
		U	Vaníliás túrókrém 11-14év	673,45	155,09	10,05	6,20	3,29	16,09	13,49	0,03		
			Teljes kiórlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	8 873,87	2 114,55	81,00	107,42	35,61	202,99	21,57	6,56		
2026. 06. 18. csütörtök	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Sonkás csiga saját 11-14év	2 215,70	494,34	9,63	38,48	11,35	35,66	0,00	5,63		
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		E	Szilvaleves*11-14év	889,45	212,79	4,19	5,24	2,13	36,38	14,99	0,50		
			Hentes tokány *11-14év	2 073,45	496,04	23,29	38,57	11,64	11,94	0,00	2,11		
			Párolt bulgur 11-14év	1 781,84	83,93	12,29	10,61	1,29	75,87	0,00	1,52		





2026. 06. 18. csütörtök (00086) Ált. Iskola 11-14év		U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,00	0,50		
			Margarin Ewa	531,22	0,00	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Méz kg-os *	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Üdítő 2 dl*	3,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,08		
			Összesen:	8 649,74	1 563,20	60,97	110,24	32,00	209,95	31,19	10,81		
2026. 06. 19. péntek (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	Sajtkrémleves 11-14év	2 399,80	359,73	21,32	42,31	15,41	26,32	0,00	1,81	 	
			Pince pörkölt	2 663,02	637,09	26,02	28,73	9,12	65,33	2,40	1,70		
			Cékla *	65,31	15,62	0,65	0,05	0,00	2,95	0,00	0,12		
		U	Magyaros vajkrém *	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
			Barna zsemle 100gr	1 053,61	0,00	10,68	1,55	0,15	48,55	0,00	1,11		
			Tv paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	8 160,05	1 440,44	75,06	84,65	30,61	217,93	23,54	5,95		

Fodor Mihály

Szabó Orsolya

Nagy Mónika

.....
Élelmezési

osztályvezető

.....
Vezető

dietetikus

.....
Gazdaságvezető

