Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 11. 09. 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	7,(1)	
			Kifli 100g	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1,3,7	
		E	Csontleves *11-14év	339,98	79,59	3,92	2,06	0,31	11,90	1,03	1,61	1,3,9,(7),(10)	
			Zöldborsófőzelék mir. 11-14év	1 979,99	473,68	15,84	24,83	3,18	45,83	6,87	0,59	1,7	
			Sült virsli 11-14év	720,17	172,29	8,13	14,86	5,19	0,13	0,00	1,63	(1),(6),(7),(10)	
		U	Sertésmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83	(1),(6),(7),(10)	
			Magos zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,00	34,95	0,00	0,96	1,3,7,11	
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	5 458,39	1 304,10	50,78	60,13	17,10	137,30	30,35	6,87		
2026. 11. 10. kedd	(00086) Ált. Iskola 11-14év	**T**	Kolbászos batyu gyerek 11-14év	1 879,16	361,60	8,25	32,90	2,88	27,13	0,00	0,84		
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		E	Pulykaraguleves *11-14év	1 089,91	259,58	16,14	15,65	3,04	13,42	0,81	1,40	1,3,(7),(10)	
			Darásmetélt ízzel*11-14év	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	45,74	1,12	1,3,(12)	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	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	1,(7)	
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	7 711,26	1 755,69	58,09	66,40	9,68	248,37	48,15	4,77		
2026. 11. 11. 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	7	
			Kakaós csiga (1 db) *	1 998,04	478,00	7,92	29,41	10,07	45,06	17,75	0,92	1,7,(3),(6),(12)	
		E	Fokhagymakrémleves 11-14év	422,47	101,07	4,79	3,41	2,01	15,84	0,44	2,32	1,7,9	
			Rántott sertésszelet*11-14év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,11	1,08	1,3	
			Rizi-bizi mir. 11-14év	1 858,55	444,63	11,07	6,98	0,80	83,75	0,27	0,52		
		U	Olasz felvágott *	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	(1),(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	

2026. 11. 11	(00086)	U	Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05	1,11	
			Összesen:	8 608,65	2 057,78	57,90	120,80	29,70	186,00	18,65	6,62		
2026. 11. 12. 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	21,33	0,94	1,3	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		E	Szilvaleves*11-14év	889,45	212,59	4,19	5,24	2,13	36,38	15,81	0,50	1,7	
			Rakott karfiol *11-14év	3 148,92	751,77	31,47	46,95	14,81	50,27	5,30	1,61	1,3,7,(10)	
		U	Kockasajt 8 db-os *	531,01	127,04	6,31	10,26	6,76	2,22	2,22	1,01	7	
			Barna Kifli 100gr	1 430,81	0,00	12,00	13,39	1,75	43,05	0,00	0,88	1,3,7,(8),(11)	
			Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	7 660,98	1 443,44	69,86	79,85	27,51	206,30	44,66	5,21		
2026. 11. 13. péntek	(00086) Ált. Iskola 11-14év	T	Lekváros bukta 11-14év	2 770,57	662,81	20,47	11,34	3,46	119,41	29,15	0,21	1,3,7,(12)	
			Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		E	Daragaluskaleves* 11-14év	623,47	147,41	4,60	6,81	1,13	17,17	0,61	1,57	1,3,(7),(10)	
			Zöldséges pulykaragu *11-14év	1 637,12	391,65	19,40	30,59	9,29	9,11	0,82	2,12	1,9	
			Párolt rizs	1 623,16	388,32	8,00	4,94	0,58	77,50	0,12	1,49		
		U	Korpás kenyér saját 0,5	29,19	6,63	0,30	0,03	0,01	1,38	0,01	0,05	1	
			Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69	(1),(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	7 824,42	1 869,77	66,87	71,28	20,06	236,81	30,79	6,60		

Fodor Mihály
.....
Élelmezési osztályvezető

Szabó Orsolya
.....
Vezető

Nagy Mónika
.....
Gazdaságvezető dietetikus