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	(00035) Lisztmentes iskolás	**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 LM *4-6év	541,39	129,52	5,76	1,43	0,31	26,05	1,78	1,68	1,9,(3)	
			Zöldborsófőzelék LÉ.	1 080,31	258,45	6,41	14,71	1,85	24,64	4,07	0,94	7	
			Sült virsli 7-10év	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:	4 760,12	1 138,80	43,19	49,38	15,77	130,26	28,30	7,29		
2026. 11. 10. kedd	(00035) Lisztmentes iskolás	**T**	Kolbászos batyu gyerek 7-10év	1 879,16	361,60	8,25	32,90	2,88	27,13	0,00	0,84		
			Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		E	Pulykaraguleves LÉ *	532,62	127,42	8,64	6,40	1,45	8,25	0,72	1,47	9,(1)	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Sajtos metélt LÉ *	1 510,29	361,07	9,64	15,48	7,05	50,74	3,25	6,41	1,7,(3)	
		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:	4 857,72	1 073,94	33,07	56,45	11,53	130,92	15,56	9,86		
2026. 11. 11. szerda	(00035) Lisztmentes iskolás	**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 LM	211,57	50,61	2,07	1,99	1,17	7,93	0,23	1,39	7,9,(1)	
			Rizi-bizi mir. 7-10é	1 858,55	444,63	11,07	6,98	0,80	83,75	0,27	0,52		
			Párisi sertés szelet LÉ. *	1 257,34	300,79	14,40	22,50	3,87	9,81	0,04	2,51	3	
		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	(00035)	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:	6 736,28	1 609,83	46,96	87,65	24,79	158,79	18,37	7,12		
2026. 11. 12. csütörtök	(00035) Lisztmentes iskolás	T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
			Pudingos rácsos péksüti 7-10év	1 255,07	254,98	9,09	1,01	0,43	63,78	21,33	0,94	1,3	
		E	Szilvaleves LM*	591,13	141,30	1,63	2,49	1,23	27,46	12,44	0,60	7	
			Rakott karfiol Életfa lisztQ	1 893,96	452,86	18,12	28,14	8,85	31,27	3,31	1,86	3,7,9,(1)	
		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:	6 107,70	1 073,24	53,95	58,29	20,65	178,38	39,30	5,56		
2026. 11. 13. péntek	(00035) Lisztmentes iskolás	T	Tej 1,5 5/1 *	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
			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)	
		E	Zöldséges pulykaragu liszQ*	983,02	235,17	11,44	18,34	5,56	5,73	0,48	1,27	9,(1)	
			Párolt rizs	1 623,16	388,32	8,00	4,94	0,58	77,50	0,12	1,49		
			Csontleves LM *4-6év	541,39	129,52	5,76	1,43	0,31	26,05	1,78	1,68	1,9,(3)	
		U	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)	
			Korpás kenyér saját 0,5	29,19	6,63	0,30	0,03	0,01	1,38	0,01	0,05	1	
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	7 088,24	1 695,40	60,07	53,65	15,51	242,31	31,62	5,86		

Fodor Mihály
.....
Élelmezési osztályvezető

Szabó Orsolya
.....
Vezető dietetikus

Nagy Mónika
.....
Gazdaságvezető