



Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/5/2025 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
	Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
	Kenőmájaskrém 7-10	93.23	22.27	0.08	2.42	0.67	0.02	0.00	0.04	 	
	E Zöldségleves 7-10	89.39	21.39	0.95	0.39	0.03	3.37	0.00	0.02	 	
	Sertés sült (egyben sütve)7-10	477.92	114.15	14.84	5.68	2.02	0.84	0.01	0.17	 	
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
	Zöldborsófőzelék 7-10	823.64	196.92	12.66	2.10	0.57	31.35	0.00	0.09	 	
	U Csemege szalámi	68.85	16.47	0.69	1.07	0.36	0.09	5.58	0.09		
	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
	Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
	Összesen:	3 073.23	731.04	41.33	14.55	4.45	104.25	7.72	2.15		





5/6/2025 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év												
T	Párizsikrém7-10	149.48	35.70	0.82	3.54	1.08	0.09	0.04	0.18			
	Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69			
	Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
	E	Karfiolleves 7-10	106.77	25.54	1.51	0.70	0.08	3.21	0.00	0.19		
		Temesvári sertéstokány 7-10	1 254.04	299.60	17.09	22.04	8.09	7.89	0.00	0.16		
		Párolt rizsköret 7-10	889.69	212.84	4.80	0.74	0.10	46.50	0.00	0.35		
		Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.00		
U	Ökörszem	1 080.00	258.37	8.21	5.50	2.21	45.67	10.99	0.60			
	Összesen:	4 058.28	970.40	37.64	39.22	11.85	127.75	12.93	2.17			
5/7/2025 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év												
T	Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02			
	Pizza sonka	26.54	6.35	0.84	0.28	0.11	0.12	0.02	0.11			
	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00			
	Kenyér**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.16	26.60	1.75	0.76			
E	Gyümölcs leves 7-10	407.50	97.42	2.40	1.66	0.90	18.04	9.66	0.08			
	Csirkepörkölt 7-10	600.22	143.40	19.46	5.38	1.25	4.13	0.00	0.24			
	Tészta köret 7-10	882.86	210.87	8.83	2.52	0.40	38.06	0.00	1.24			
	Vegyesvágott	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.00			
U	Sárgarépás margarin 7-10	180.85	43.20	0.05	4.63	1.26	0.29	0.00	0.07			





5/7/2025 szerda	(00122) Iskola alsó 7-10 év	U	Rozsos kifli, zsemle	586.29	140.26	4.16	1.34	0.67	28.39	0.25	0.78		
			Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
			Összesen:	3 338.24	797.96	41.64	16.90	4.96	119.74	11.68	3.30		
5/8/2025 csütörtök	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Tojáskrém házi 7-10	275.73	65.86	1.88	6.27	1.67	0.40	0.08	0.11		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
		E	Daragaluska leves 7-10	663.05	158.54	6.94	4.81	1.50	21.64	0.00	0.22		
			Sült kolbász 7-10	117.18	28.03	1.03	2.58	0.99	0.18	0.01	0.15		
			Lencsefőzelék 7-10	1 324.66	316.40	20.99	4.03	1.32	48.75	0.12	0.11		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
			Mákos rigó	10 960.00	2 622.01	87.20	44.00	11.50	496.10	8.43	13.60		
			Összesen:	14 843.99	3 550.23	130.63	77.90	20.57	623.64	34.13	15.78		
5/9/2025 péntek	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			halkrém házi 7-10	279.94	66.90	1.08	6.85	1.65	0.20	0.00	0.07		
			Lilahagyma	16.54	3.96	0.12	0.01	0.00	0.83	0.00	0.00		
		E	Gulyásleves 7-10	858.37	205.10	10.67	13.20	4.56	10.49	0.02	0.19		
			Nudli /zs.morzsa/7-10	540.47	129.16	3.50	1.49	0.16	25.09	0.11	0.87		





5/9/2025 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	E	Barackíz	241.66	57.81	0.10	0.00	0.00	14.26	14.26	0.00	
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	
	U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
		Összesen:	3 286.97	785.89	26.48	28.36	7.32	114.40	18.31	3.00	

