



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év	T sajtkrém 7-10	247.21	59.04	0.20	6.35	2.40	0.23	0.00	0.15		
	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 Tarhonyaleves 7-10	407.08	97.31	2.58	3.06	1.00	14.55	0.00	0.19		
	Sertés pörkölt 7-10	902.11	215.49	12.69	17.10	6.00	2.51	0.00	0.14		
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	Tökfőzelék 7-10	415.78	99.33	3.77	2.67	1.18	14.96	1.32	0.09		
	U Kenőmájaskrém 7-10	93.23	22.27	0.08	2.42	0.67	0.02	0.00	0.04		
	Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69		
	Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
Összesen:	3 665.81	872.48	32.54	50.36	12.07	100.63	6.64	2.56			
5/13/2025 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Párizsi, sertés	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	1.14		
	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
	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		





5/13/2025 kedd (00122)	Iskola alsó 7-10 év	E	Csirkemell gyros7-10	255.74	61.09	12.46	1.10	0.19	0.31	0.01	0.13		
			Török rizs 7-10	1 004.41	240.00	6.50	7.28	2.56	40.06	0.00	0.42		
			Magyaros gombaleves 7-10	319.08	76.32	4.77	0.47	0.02	13.10	0.00	0.00		
			Amerikai káposztasaláta7-10	288.70	69.04	1.98	2.27	0.88	9.81	2.00	0.19		
		U	Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
	Összesen:	3 588.62	857.92	40.69	35.09	11.25	106.79	4.71	2.97				
5/14/2025 szerda (00122)	Iskola alsó 7-10 év	T	Túrókrém zöldfűszeres7-10	131.73	31.46	3.18	1.67	0.91	0.90	0.00	0.13		
			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		
		E	Húsleves* 7-10	54.67	13.08	0.47	0.09	0.01	2.46	0.00	0.19		
			Főtt sertéshús 7-10	961.97	229.76	14.00	19.12	6.81	0.24	0.00	0.14		
			Vadasmártás 7-10	282.09	67.43	1.55	1.52	0.51	11.69	3.49	0.02		
			Tészta köret 7-10	882.86	210.87	8.83	2.52	0.40	38.06	0.00	1.24		
		U	Gépsonka Sümegi	327.39	78.20	11.30	3.55	1.22	0.20	0.00	0.56		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
	Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00				
	Összesen:	3 727.85	890.88	48.81	30.93	10.58	98.73	3.81	3.58				





5/15/2025 csütörtök	(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			
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00			
			Magyaros vajkrém	1 110.66	265.28	0.61	28.06	7.61	2.39	0.00	0.41			
		E	Édesburgonya krémleves 7-10	88.42	21.14	0.46	1.02	0.43	2.45	0.13	0.31			
			zsemlekocka	69.00	16.51	0.25	1.14	0.14	1.26	0.00	0.00			
			Rántott sertésszelet 7-10	977.13	233.42	15.62	7.87	2.09	24.84	0.00	0.72			
			Rizi-bizi 7-10	1 135.85	271.74	6.54	6.87	2.47	45.54	0.00	0.03			
		U	Svanyú	33.37	7.98	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09			
			Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00			
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57			
			Csemege szalámi	68.85	16.47	0.69	1.07	0.36	0.09	5.58	0.09			
				Fejes saláta	103.62	1.01	2.10	0.45	0.00	3.00	0.00	0.00		
				Összesen:	4 435.22	1 036.49	34.31	52.33	13.55	120.20	9.07	4.77		
		5/16/2025 péntek	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	HOT - DOG	924.07	220.82	10.64	13.46	5.15	14.82	0.37	2.03	
E	Fejttetbab leves 7-10			377.21	90.21	4.70	0.71	0.11	16.07	0.00	0.20			
Rizszeshús 7-10	1 507.24			360.34	14.04	14.10	4.67	43.94	0.00	0.12				





5/16/2025 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	E	Káposzta saláta sav.	107.70	25.72	1.28	0.16	0.02	4.56	0.00	0.00		
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
	U	Barackíz**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		Összesen:	3 747.21	895.89	37.56	34.01	10.30	117.56	3.29	3.51		

