



Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/2/2025 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év	<b>T</b> sajtkrém 7-10	247.21	59.04	0.20	6.35	2.40	0.23	0.00	0.15		
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	<b>E</b> Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	Gombaleves 7-10	549.64	131.47	5.03	0.90	0.14	25.58	0.00	0.20		
	Sült kolbász 7-10	117.18	28.03	1.03	2.58	0.99	0.18	0.01	0.15		
	Sárgaborsó főzelék7-10	1 209.19	288.82	17.83	2.57	0.76	48.36	0.00	0.11		
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	<b>U</b> 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		
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
	Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	Összesen:	3 999.06	952.09	41.52	33.22	8.45	138.94	4.89	3.42		





6/3/2025 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év												
6/3/2025 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Kenőmájaskrém 7-10	93.23	22.27	0.08	2.42	0.67	0.02	0.00	0.04		
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E	Karalábé leves 7-10	83.50	19.98	0.79	0.29	0.03	3.42	0.00	0.02		
		Paradicsom mártás7-10	372.17	89.00	1.80	0.65	0.09	18.89	9.89	0.02		
		Húsgombóc 7-10	906.11	216.53	10.69	12.33	4.35	15.51	0.00	0.12		
		Burgonya sós féladag 7-10	388.03	92.83	2.48	0.20	0.02	19.80	0.00	0.19		
	U	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		
		Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
		Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25		
	Összesen:		3 217.50	769.22	31.04	31.86	9.29	97.68	13.25	2.76		
6/4/2025 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	halkrém házi 7-10	279.94	66.90	1.08	6.85	1.65	0.20	0.00	0.07		
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
	E	Zöldségleves 7-10	89.39	21.39	0.95	0.39	0.03	3.37	0.00	0.02		
		Brokkolis galuska 7-10	324.44	77.50	2.49	1.24	0.28	14.03	0.00	0.08		
		Sült csirkecomb 7-10	480.16	114.69	16.73	5.06	1.16	0.49	0.36	0.19		





6/4/2025 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év												
E	Párolt zöldségköret7-10	157.18	37.42	1.99	0.21	0.00	6.69	0.01	0.03			
	Párolt rizsköret 7-10	889.69	212.84	4.80	0.74	0.10	46.50	0.00	0.35			
	U	Trappista sajt	466.33	111.38	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73		
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Rozsos kifli, zsemle	586.29	140.26	4.16	1.34	0.67	28.39	0.25	0.78		
	Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
Összesen:		3 738.78	893.69	44.63	25.56	9.61	119.01	0.75	2.77			
6/5/2025 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			
	Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
E	Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00			
	Póréhagyma krémleves 7-10	175.31	41.88	1.68	1.35	0.77	4.88	0.00	0.12			
	Rakott zöldbab 7-10	1 607.00	374.26	16.66	20.70	7.29	32.11	0.00	0.16			
	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61			
U	Ivóyoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49			
	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71			
Összesen:		4 164.73	985.72	37.23	41.64	13.84	124.81	26.45	2.75			





6/6/2025 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			
	sonkakrém házi 7-10	211.97	50.64	1.07	5.07	1.42	0.14	0.06	0.20			
	Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.00			
E	Babgulyás 7-10	1 101.70	263.21	15.46	10.43	3.50	26.46	0.00	0.10			
	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61			
	Túrós-tejfölös tészta 7-10	738.69	176.49	9.06	12.16	5.50	7.44	0.00	0.27			
U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58			
Összesen:		4 061.11	970.90	42.29	34.02	11.04	130.81	2.98	3.31			

