



Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/10/2025 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év	<b>T</b> 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		
	<b>E</b> Zöldségleves 7-10	89.39	21.39	0.95	0.39	0.03	3.37	0.00	0.02		
	Vagdalt 7-10	1 135.90	271.39	13.71	15.55	5.32	18.90	0.12	0.63		
	Burgonya főzelék 7-10	875.82	209.40	6.81	2.40	0.97	39.41	0.00	0.09		
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	<b>U</b> Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25		
	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:	4 142.59	986.53	41.37	41.65	10.86	130.11	5.38	3.80		



























6/11/2025 szerda (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					
	E	Karfiollevés 7-10	106.77	25.54	1.51	0.70	0.08	3.21	0.00	0.19				
		Csirkemell paprikás 7-10	541.85	119.67	14.56	4.88	0.65	6.68	0.00	0.13				
		Tészta köret 7-10	882.86	210.87	8.83	2.52	0.40	38.06	0.00	1.24				
		Fejes saláta 7-10	681.77	32.34	11.58	2.48	0.00	23.13	6.59	0.03				
		Bombi, puszedli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
	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:		3 724.94	749.89	51.27	27.93	5.58	118.85	9.49	4.13					
6/12/2025 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Körözött túró házi 7-10	226.08	54.00	3.32	4.06	1.58	1.00	0.00	0.05				
		Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65				
		Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	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				
		Burgonya sós féladag 7-10	388.03	92.83	2.48	0.20	0.02	19.80	0.00	0.19				





6/12/2025 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év		E	Sóskamártás 7-10	712.84	170.35	7.05	3.07	0.88	27.74	6.59	0.30	 		
		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	0.00		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
		Összesen:	3 686.77	881.23	47.36	31.98	11.10	97.80	8.59	2.65				
6/13/2025 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év		T	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52			
			sajtkrém 7-10	247.21	59.04	0.20	6.35	2.40	0.23	0.00	0.15	 		
			Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00			
			E	Zöldborsó krémleves 7-10	313.89	75.05	4.75	1.33	0.65	10.81	0.00	0.15	 	
		U	Pirított szárított hagyma	190.82	45.57	2.10	0.18	0.02	8.84	0.00	0.05			
			Milánói makaróni 7-10	1 735.20	414.52	18.82	18.70	7.34	42.37	4.88	3.10	     		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 		
			Csemege szalámi	68.84	16.47	0.68	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	0.00		
Jégsaláta	2.24	0.53	0.04	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00						
Összesen:	3 422.27	817.89	33.99	29.17	11.27	102.31	12.43	4.63						

