




































Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/16/2025 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év	<b>T</b> Párizsi, sertés	267.37	63.86	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
	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		
	<b>E</b> Hamisgulyás 7-10	293.58	70.23	1.94	0.62	0.07	13.87	0.00	0.03		
	Sertés pörkölt 7-10	902.11	215.49	12.69	17.10	6.00	2.51	0.00	0.14		
	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		
	Zöldborsófőzelék 7-10	823.64	196.92	12.66	2.10	0.57	31.35	0.00	0.09		
	<b>U</b> halkrém házi 7-10	279.94	66.90	1.08	6.85	1.65	0.20	0.00	0.07		
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	Paradicsom**	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 960.37	942.99	42.98	48.63	11.17	107.06	4.56	2.66	





6/17/2025 kedd (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	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	Mozzarellás csirkemell7-10	211.34	50.48	8.66	1.55	0.58	0.43	0.00	0.18	     	
		Vegyesvágott	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.00	 	
		Zöldségleves 7-10	89.39	21.39	0.95	0.39	0.03	3.37	0.00	0.02	 	
		Kukoricás rizs 7-10	1 190.10	284.71	5.78	7.27	2.55	48.71	0.00	0.03		
	U	Pizza sonka	15.93	3.81	0.50	0.17	0.07	0.07	0.01	0.06		
		Rozsos kifli, zsemle	586.29	140.26	4.16	1.34	0.67	28.39	0.25	0.78	  	
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
		Összesen:	2 806.83	671.31	24.41	22.79	6.70	100.15	1.78	1.77		
	6/18/2025 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Túrókrém asz.szilvás7-10	185.96	44.44	3.16	1.67	0.91	4.15	3.25	0.01	 
Graham kenyér			399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
E		Májgaluska leves 7-10	544.58	130.20	10.36	2.12	0.46	17.30	0.00	0.47	    	
		Rántott sertésszelet 7-10	977.13	233.42	15.62	7.87	2.09	24.84	0.00	0.72	 	
		Török rizs 7-10	1 004.41	240.00	6.50	7.28	2.56	40.06	0.00	0.42	 	
		Párolt zöldségköret7-10	157.18	37.42	1.99	0.21	0.00	6.69	0.01	0.03	     	





<b>6/18/2025</b>	<b>szerda</b>	(00122) Iskola alsó 7-10. évf.	<b>E</b>	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.00		
			<b>U</b>	Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33		
				Összesen:	4 706.30	1 124.96	50.95	41.21	15.01	148.94	10.75	3.53		
<b>6/19/2025</b>	<b>csütörtök</b>	(00122) Iskola alsó 7-10 év	<b>T</b>	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		
			<b>E</b>	Palócleves 7-10	1 920.50	459.23	12.85	27.71	15.70	38.80	0.00	0.28		
				Mákos metélt 7-10	397.75	95.15	1.53	1.70	0.33	18.21	13.19	0.32		
				Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
				Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
			<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		
				Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69		
				Kápia paprika	40.95	9.78	0.60	0.15	0.00	1.50	0.00	0.00		
				Összesen:	4 654.21	1 109.06	36.45	58.72	22.10	126.09	18.09	3.81		





6/20/2025 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Méz kg-os**	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
		Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69		
	E	Cseh burgonyás fokhagymaleves7	220.81	52.82	1.35	0.41	0.05	10.61	0.00	0.12		
		Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00		
		Tarhonyáshús 7-10	1 678.38	391.11	17.43	17.17	4.78	43.81	0.00	0.43		
		Káposzta saláta 7-10	244.05	58.39	1.58	0.20	0.03	12.24	6.59	0.03		
	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Összesen:	3 496.05	825.95	28.97	26.57	5.90	130.17	25.69	1.98		

