



Tételes étlap 2025.07.14. - 2025.07.20.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/14/2025 hétfő	(00132) Iskola felső 11-14 év	T Kenőmájaskrém 11-14	117.25	28.01	0.10	3.05	0.85	0.02	0.00	0.05		
		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 Rántott leves zsemlekockával11	176.62	42.20	1.22	0.89	0.13	7.29	0.00	0.03		
		Zöldséges-húsos rizottó11-14	654.40	156.51	9.27	1.19	0.12	26.94	0.00	0.25		
		Kovászos uborka	38.13	9.11	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38		
		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:	1 921.39	459.51	19.12	11.70	1.95	78.42	2.52	3.97		
7/15/2025 kedd	(00132) Iskola felső 11-14 év	T Felvágott(Zala, Kópé)**	307.31	73.40	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.75		
		Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	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		
		E Sertés pörkölt 11-14	1 047.35	250.19	14.59	19.77	6.88	3.25	0.00	0.16		
		Tészta köret 11-14	1 030.85	246.22	10.30	2.96	0.47	44.40	0.00	1.44		
		Uborka saláta házi 11-14	188.94	45.20	1.01	0.10	0.00	10.01	8.29	0.02		





7/15/2025 kedd											
(00132) Iskola felső 11-14											
E	Májgaluska leves 11-14	684.85	163.73	13.03	2.67	0.58	21.75	0.01	0.61		
U	Túrós táska	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62		
Összesen:		4 964.70	1 186.73	54.64	50.24	16.82	138.22	20.81	4.15		
7/16/2025 szerda											
(00132) Iskola felső 11-14 év											
T	Körözött túró házi 11-14	187.66	44.82	2.76	3.37	1.31	0.83	0.00	0.05		
	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	Gombaleves 11-14	691.22	165.33	6.33	1.14	0.17	32.16	0.00	0.25		
	Fokhagymás aprópecsenye 11-14	948.42	226.54	13.03	17.20	6.03	4.73	0.00	0.24		
	Burgonya főzelék 11-14	1 115.86	266.78	8.81	3.13	1.28	49.94	0.00	0.12		
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
U	Gépsonka Sümegi	196.43	46.92	6.78	2.13	0.73	0.12	0.00	0.33		
	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		
	Jégсалáta	0.07	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Összesen:		4 377.76	1 046.60	48.27	37.93	10.18	143.81	4.88	2.66		





7/17/2025 csütörtök	(00132) Iskola felső 11-14 év	T	Bundás kenyér 11-14	331.47	79.28	2.79	1.69	0.37	12.89	0.14	0.41		
			Paradicsom**	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		E	Gyümölcs leves 11-14	512.46	122.52	3.02	2.09	1.13	22.69	12.15	0.10		
			Mozzarellás csirkemell11-14	384.77	91.91	15.76	2.83	1.06	0.79	0.01	0.32		
			Vegyes zöldsaláta 11-14	258.82	61.92	1.34	0.17	0.01	13.53	8.29	0.04		
			Török rizs 11-14	1 263.12	301.81	8.17	9.16	3.22	50.38	0.00	0.47		
		U	Padlizsánkrém házi 11-14	38.81	9.28	0.26	0.55	0.18	0.81	0.02	0.00		
			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		
			Összesen:	3 226.36	771.24	35.24	21.77	6.21	119.52	22.13	1.89		
7/18/2025 péntek	(00132) Iskola felső 11-14 év	T	Párizsi, sertés	267.37	63.86	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68		
			Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	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		
		E	Zöldb. csirkeragu leves 11-14	616.79	147.50	15.05	1.52	0.15	18.09	0.00	0.35		
			Túrós-tejfölös tészta 7-14	928.96	221.94	11.39	15.30	6.91	9.35	0.00	0.35		
			Görögdinnye	130.10	31.13	0.50	0.20	0.00	6.50	0.00	0.00		
		U	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		





7/18/2025 péntek	(00132) iskola	falsz 11 11	U	Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
				Margarin (szendvics)	22.20	5.31	0.00	0.60	0.18	0.00	0.00	0.00	
				Összesen:	2 804.80	670.55	37.79	33.80	9.82	68.98	3.04	2.48	

