










Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/8/2025 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 Babgulyás 7-10	1 101.70	263.21	15.46	10.43	3.50	26.46	0.00	0.10		
	Darásmetélt ízzel 7-10	987.55	236.11	3.54	1.75	0.32	51.17	25.17	0.10		
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
	U Sárgarépás margarin 7-10	180.85	43.20	0.05	4.63	1.26	0.29	0.00	0.07		
	Sertés párizsi Kométa am.	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	0.00		
	Kenyér**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.16	26.60	1.75	0.76		
Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
Összesen:		4 643.96	1 106.30	38.69	40.24	11.49	156.64	30.22	2.47		
9/9/2025 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Kőrözött túró házi 7-10	226.08	54.00	3.32	4.06	1.58	1.00	0.00	0.05		
	Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55		
	Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00		
	E Csurgatott tojás leves7-10	177.44	42.39	1.79	1.38	0.29	5.63	0.00	0.22		





9/9/2025 kedd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	E	Sertés pörkölt 7-10	902.11	215.49	12.69	17.10	6.00	2.51	0.00	0.14	
			Burgonya főzelék 7-10	875.82	209.40	6.81	2.40	0.97	39.41	0.00	0.09	 
			Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60	 
		U	Felvágott(Zala, Kópé)**	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25	  
			Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	
			Jégsaláta	3.72	0.89	0.06	0.00	0.00	0.09	0.00	0.00	
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 
			Összesen:	4 001.39	956.47	43.33	41.28	13.09	110.61	4.76	3.47	
9/10/2025 szerda	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00	
			Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.28	21.11	1.90	0.69	 
			Zöldpaprika**	40.95	9.79	0.60	0.15	0.00	1.50	0.00	0.00	
		E	Halleves halgaluskával 7-10	406.61	97.12	8.67	1.36	0.45	12.50	0.00	0.07	  
			Chilis bab sertéshússal 7-10	1 133.74	270.90	15.89	18.13	6.18	11.12	0.00	0.61	
			Párolt rizsköret 7-10	889.69	212.84	4.80	0.74	0.10	46.50	0.00	0.35	
			Svanyú	28.59	6.84	0.58	0.05	0.01	0.98	0.00	1.78	
		U	Padlizsánkrém házi 7-10	30.85	7.38	0.21	0.44	0.14	0.64	0.02	0.00	     
	Kenyér**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.15	26.60	1.75	0.76	 		









'10/202	(00122)	U	Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.01	1.60	0.00	0.00	
			Összesen:	3 620.57	865.67	39.78	28.32	7.44	122.55	3.67	4.26	
9/11/2025 csütörtök	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	felvágottkrém házi 7-10	245.92	58.74	1.07	5.97	1.74	0.13	0.04	0.23	
			Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69	
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00	
		E	Gyümölcs leves 7-10	407.50	97.42	2.40	1.66	0.90	18.04	9.66	0.08	
			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	
			Svanyú	28.60	6.84	0.58	0.06	0.02	0.99	0.00	1.79	
		U	Ivójoghurt	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:	3 839.22	907.74	41.79	28.65	7.73	133.50	35.05	5.36	
9/12/2025 péntek	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Májkrem 7-10	200.17	47.87	1.77	4.16	1.32	0.79	0.00	0.26	
			Zöldpaprika**	40.95	9.80	0.60	0.15	0.00	1.50	0.00	0.00	
			Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69	
		E	Vagdalt 7-10	1 135.90	271.39	13.71	15.55	5.32	18.90	0.12	0.63	
			Kelkáposzta főzelék 7-10	631.12	150.91	6.88	1.21	0.19	27.70	0.00	0.02	
			Lebbencsleves 7-10	371.41	88.79	2.19	3.23	1.15	12.41	0.00	0.17	





9/12/2025 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	E	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
	U	Sertés párizsi Kométa am.	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	0.00		
		Uborka**	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.00		
		Kenyér**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.16	26.60	1.75	0.76	 	
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Összesen:	4 334.65	1 036.31	43.73	41.20	12.11	131.24	5.17	3.14		

