



Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/15/2025 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Májkrém 7-10	200.17	47.87	1.77	4.16	1.32	0.79	0.00	0.26			
	Graham kenyér	399.60	95.60	3.40	5.20	0.22	16.88	1.52	0.55			
	Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00			
	E kukorica krémleves 7-10	265.59	63.50	2.08	1.38	0.48	10.53	0.00	0.02			
	Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.16	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00			
	Hentes tokány 7-10	879.38	210.07	11.66	16.66	5.82	3.18	0.00	0.32			
	Tészta köret 7-10	882.86	210.87	8.83	2.52	0.40	38.06	0.00	1.24			
	U Sárgarépás margarin 7-10	180.85	43.20	0.05	4.63	1.26	0.29	0.00	0.07			
	Sonkás szelet Kométa am.	198.99	47.60	6.00	2.50	1.00	0.25	0.10	0.12			
	Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60			
	Jégcsapretek	23.60	5.64	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.01			
	Összesen:	3 528.06	843.25	38.29	38.16	10.66	93.83	3.02	3.19			
	9/16/2025 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		
		Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.00		
Graham kenyér		499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69			
E Húsleves* 7-10		54.67	13.08	0.47	0.09	0.01	2.46	0.00	0.19			





9/16/2025 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év													
E	Főtt sertéshús 7-10	961.97	229.76	14.00	19.12	6.81	0.24	0.00	0.14				
	Sóskamártás 7-10	712.84	170.35	7.05	3.07	0.88	27.74	6.59	0.30				
	Burgonya sós féladag 7-10	388.03	92.83	2.48	0.20	0.02	19.80	0.00	0.19				
	U	Sertés párizsi Kométa am.	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	0.00			
		Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00			
		Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00			
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57				
Összesen:		3 802.58	908.86	38.76	45.29	14.13	95.87	10.33	2.23				
9/17/2025 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év													
T	Túrókrém sós 7-10	136.24	32.54	3.30	1.75	0.96	0.87	0.00	0.02				
	Paradicsom**	45.78	10.95	0.50	0.10	0.02	2.00	0.00	0.00				
	Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.28	21.11	1.90	0.69				
E	Karalábé leves 7-10	83.50	19.98	0.79	0.29	0.03	3.42	0.00	0.02				
	Sült csirkemell 7-10	248.35	59.32	11.42	1.36	0.22	0.32	0.01	0.19				
	Párolt rizsköret 7-10	889.69	212.84	4.80	0.74	0.10	46.50	0.00	0.35				
Amerikai káposztasaláta 7-10	288.70	69.04	1.98	2.27	0.88	9.81	2.00	0.19					
U	Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00				
	Méz kg-os**	136.75	32.71	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00				
	Kenyér**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.15	26.60	1.75	0.76				








'17/202		(00122)													
9/18/2025 csütörtök	Iskola alsó 7-10 év (00122)	U	Alma**	72.70	15.47	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.00				
		Összesen:			2 955.23	704.89	31.66	14.08	2.76	122.23	13.76	2.22			
		T	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49				
			Mákos rigó	10 960.00	2 622.01	87.20	44.00	11.50	496.10	8.43	13.60				
		E	Zöldségleves 7-10	89.39	21.39	0.95	0.39	0.03	3.37	0.00	0.02				
			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				
			Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60				
			Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
		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						
	Paradicsom**	45.78	10.95	0.50	0.10	0.02	2.00	0.00	0.00						
Összesen:			14 117.30	3 376.62	121.19	56.71	16.84	620.98	34.06	15.73					
9/19/2025 péntek	Iskola alsó 7-10 év (00122)	T	halkrém házi 7-10	279.94	66.90	1.08	6.85	1.65	0.20	0.00	0.07				
			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	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00				
			Sertésragu leves 7-10	626.08	149.59	8.84	10.06	3.43	5.67	0.00	0.09				





9/19/2025 péntek (00122) Iskola alsó 7-10	E	Túrós-tejfölös tészta 7-10	738.69	176.49	9.06	12.16	5.50	7.44	0.00	0.27	  	
	U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00		
		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		Összesen:	2 828.29	672.29	28.14	37.24	11.47	67.46	2.90	0.83		

