



Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/22/2025 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Magyaros vajkrém	1 110.66	265.28	0.61	28.06	7.61	2.39	0.00	0.41		
	Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
	Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	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		
	Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.16	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00		
	Rizszeshús 7-10	1 507.24	360.34	14.04	14.10	4.67	43.94	0.00	0.12		
	Svanyú	33.36	7.98	0.67	0.06	0.02	1.15	0.00	2.08		
	U Sajt klf. 18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	Margarin (szendvics)	14.79	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		
	Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
	Összesen:	4 009.96	958.59	28.97	46.06	13.54	104.57	2.00	3.98		
	9/23/2025 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Tojáskrém házi 7-10	275.73	65.86	1.88	6.27	1.67	0.40	0.08	0.11	
Teljes kiőrlésű kenyér		509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
Zöldpaprika**		32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
E zöldbableves 7-10		185.58	44.37	1.78	0.65	0.08	7.67	0.00	0.02		





9/23/2025 kedd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	E	Húsgombóc 7-10	906.11	216.53	10.69	12.33	4.35	15.51	0.00	0.12		
			Paradicsom mártás7-10	372.17	89.00	1.80	0.65	0.09	18.89	9.89	0.02		
			Burgonya sós féladag 7-10	388.03	92.83	2.48	0.20	0.02	19.80	0.00	0.19		
		U	Sonkás szelet Kométa am.	198.99	47.60	6.00	2.50	1.00	0.25	0.10	0.12		
			Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Kenyér**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.15	26.60	1.75	0.76	 	
			Jégcsapretek	23.60	5.64	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.01		
			Összesen:	3 446.94	824.20	34.23	24.58	7.79	113.02	11.98	2.00		
9/24/2025 szerda	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Sertés párizsi Kométa am.	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	0.00		
			Margarin (szendvics)	14.79	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
			Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Zöldségleves 7-10	89.39	21.39	0.95	0.39	0.03	3.37	0.00	0.02	 	
			Rakott rózsa 7-10	1 468.03	350.85	18.84	19.40	7.32	24.87	0.00	0.13	 	
			Szilva	113.34	27.11	0.56	0.70	0.00	4.20	0.00	0.00		
		U	Májkrem 7-10	200.17	47.87	1.77	4.16	1.32	0.79	0.00	0.26	 	
	Kenyér**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.15	26.60	1.75	0.76	 			





24/202	00122	U	Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00	
			Összesen:	3 446.04	823.84	37.71	35.81	12.68	83.98	1.91	1.82	
9/25/2025 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 kiórlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65	
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00	
		E	Hamisgulyás 7-10	293.58	70.23	1.94	0.62	0.07	13.87	0.00	0.03	
			Köményes sertéssült 7-10	550.95	131.60	16.81	6.95	2.36	0.36	0.01	0.19	
			Szárzababfőzelék7-10	1 085.99	259.40	15.30	3.20	1.27	42.14	0.00	0.10	
			Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	
		U	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	
			Jégsaláta	3.73	0.89	0.07	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	
			Összesen:	4 069.97	972.76	57.00	26.89	9.60	123.29	3.41	3.45	





9/26/2025 péntek (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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65			
	Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00			
E	Frankfurti leves7-10	486.05	116.17	5.79	5.40	2.02	10.88	0.00	0.53			
	Gombapörkölt 7-10	229.47	54.90	6.11	0.74	0.09	5.86	0.00	0.20			
	Török rizs 7-10	1 004.41	240.00	6.50	7.28	2.56	40.06	0.00	0.42			
	Svanyú	28.59	6.84	0.58	0.05	0.01	0.98	0.00	1.78			
U	Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33			
Összesen:		3 714.69	888.28	33.38	31.75	13.86	118.34	6.13	4.91			

