



Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év		T	Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
			Kenőmájaskrém 7-10	93.23	22.27	0.08	2.42	0.67	0.02	0.00	0.04		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Daragaluska leves 7-10	663.05	158.54	6.94	4.81	1.50	21.64	0.00	0.22		
			Borsos tokány7-10	1 023.68	244.53	14.33	19.74	6.88	2.16	0.00	0.15		
			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	Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Sonkás szelet Kométa am.	199.00	47.61	6.00	2.50	1.00	0.25	0.10	0.12		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Kenyer**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.16	26.60	1.75	0.76		
			Összesen:	4 010.76	958.69	46.36	34.03	11.06	113.62	2.01	4.99		
9/30/2025 kedd (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		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		E	Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
			Zöldségleves 7-10	89.39	21.39	0.95	0.39	0.03	3.37	0.00	0.02		





9/30/2025 kedd (00122)	Iskola alsó 7-10 év	E	Fokhagymás aprópecsenye7-10	806.30	192.59	11.12	14.71	5.16	3.77	0.00	0.20		
			Paradicsomos káposzta7-10	666.09	159.27	4.77	1.25	0.18	31.72	9.89	0.02		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
		U	Túrós táská	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Összesen:	4 196.12	999.54	33.90	37.40	13.95	130.74	22.48	2.35		
10/1/2025 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)	14.80	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	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Taco-barbecue csirke7-10	243.60	58.18	12.85	0.53	0.13	0.44	0.14	0.11		
			Párolt rizsköret 7-10	889.69	212.84	4.80	0.74	0.10	46.50	0.00	0.35		
			Cseh burgonyás fokhagymaleves7	220.81	52.82	1.35	0.41	0.05	10.61	0.00	0.12		
		U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44		
			Összesen:	3 406.24	814.61	37.85	15.25	5.35	129.82	2.32	2.67		





10/2/2025 csütörtök	10/2/2025 csütörtök (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		
			Paradicsom**	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.00		
		E	Fejttetbbab leves 7-10	377.21	90.21	4.70	0.71	0.11	16.07	0.00	0.20	  	
			Vagdalt 7-10	1 135.90	271.39	13.71	15.55	5.32	18.90	0.12	0.63	  	
			Burgonya főzelék 7-10	875.82	209.40	6.81	2.40	0.97	39.41	0.00	0.09	 	
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		U	Májkrém 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	0.16	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:	4 414.77	1 055.51	41.93	31.09	9.99	147.90	3.51	3.31				
10/3/2025 péntek	10/3/2025 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	halkrém házi 7-10	279.94	66.90	1.08	6.85	1.65	0.20	0.00	0.07	  	
			Teljes kiőrlésű 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	Reszelttészta leves7-10	133.91	32.04	1.31	0.89	0.07	4.49	0.00	0.02	 	
			Székelykáposzta 7-10	1 271.24	293.98	13.12	17.66	5.83	22.85	0.00	0.11	  	
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		U	Gyümölcslekvár	206.81	49.48	0.20	0.00	0.00	12.00	12.00	0.02		





10/3/2025 péntek	(00122) Iskola alsó 710.41	U	Kenyér**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.16	26.60	1.75	0.76	 	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Összesen:	3 537.53	832.25	28.69	27.64	8.13	116.75	15.31	2.24		

