



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Kenőmájaskrém 7-10	93.23	22.27	0.08	2.42	0.67	0.02	0.00	0.04		
			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	Gyümölcs leves 7-10	407.50	97.42	2.40	1.66	0.90	18.04	9.66	0.08		
			Zöldborsós csirkeragu *mir.*	821.93	196.54	16.86	1.40	0.23	28.80	0.00	0.79		
			Tészta köret 7-10	882.86	210.87	8.83	2.52	0.40	38.06	0.00	1.24		
		U	Sárgarépas margarin 7-10	180.85	43.20	0.05	4.63	1.26	0.29	0.00	0.07		
			Kenyer**	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:	3 501.07	836.96	37.86	14.29	3.92	135.86	11.57	3.63		
10/7/2025 kedd	(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 kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
			Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		E	Rizsleves !	1 171.31	265.26	4.12	17.09	8.83	27.08	0.00	0.06		
			Főtt, füstölt s.comb 7-10	1 453.45	347.15	16.25	31.19	12.43	0.09	0.00	4.80		
			Lencsefőzelék7-10	1 324.66	316.40	20.99	4.03	1.32	48.75	0.12	0.11		





10/7/2025 kedd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	E	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		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		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57	 	
			Jégsaláta	2.98	0.71	0.05	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00		
			Összesen:	6 237.47	1 472.06	64.73	68.83	28.49	150.19	3.52	8.12		
10/8/2025 szerda	(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	 	
			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	Sült csirkecomb 7-10	480.16	114.69	16.73	5.06	1.16	0.49	0.36	0.19	       	
			Kelbimbó krémleves 7-10	213.97	51.11	2.13	1.62	0.92	6.94	0.00	0.37	 	
			Zöldséges rizs 7-10	1 111.26	265.85	5.53	6.84	2.47	45.05	0.00	0.03		
			Svanyú	33.37	7.98	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09		
		U	Padlizsánkrém házi 7-10	30.85	7.38	0.21	0.44	0.14	0.64	0.02	0.00	     	
			Lilahagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.00		
			Kenyér**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.16	26.60	1.75	0.76	 	
			Összesen:	3 248.39	776.76	35.00	21.95	7.57	106.44	2.29	4.24		





10/9/2025 csütörtök	(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	zöldbableves 7-10	185.58	44.37	1.78	0.65	0.08	7.67	0.00	0.02		
			Sertés pörkölt 7-10	902.11	215.49	12.69	17.10	6.00	2.51	0.00	0.14		
			Tökfőzelék 7-10	415.78	99.33	3.77	2.67	1.18	14.96	1.32	0.09		
			Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		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:	4 296.72	1 023.15	42.57	38.79	14.97	124.18	26.33	2.71		
10/10/2025 péntek	(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		
			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	Burgonyaleves magyaros7-10	383.33	91.68	2.50	0.79	0.11	18.22	0.00	0.02		





10/10/2025 péntek (00122) Iskola alsó 7-10	E	Milánói makaróni 7-10	1 735.20	414.52	18.82	18.70	7.34	42.37	4.88	3.10		
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		U Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58		
		Összesen:	4 180.62	995.59	36.89	27.55	9.74	147.05	5.08	5.58		

