



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/13/2025 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év	T		Sajtkrém házi 7-10	128.69	30.74	0.74	3.05	1.10	0.06	0.00	0.10			
			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		Paradicsom leves 7-10	337.98	80.83	2.07	0.79	0.09	16.22	6.59	0.20			
			Rizszeshús 7-10	1 507.24	360.34	14.04	14.10	4.67	43.94	0.00	0.12			
			Svanyú	33.37	7.98	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09			
	U		Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40			
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00			
		Összesen:	3 410.31	811.70	26.93	27.25	9.93	111.80	7.55	3.56				
10/14/2025 kedd (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			
			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		Húsleves* 7-10	54.67	13.08	0.47	0.09	0.01	2.46	0.00	0.19			
			Főtt sertéshús 7-10	961.97	229.76	14.00	19.12	6.81	0.24	0.00	0.14			
			Vadasmártás 7-10	282.09	67.43	1.55	1.52	0.51	11.69	3.49	0.02			
			Tészta köret 7-10	882.86	210.87	8.83	2.52	0.40	38.06	0.00	1.24			





10/14/2025 kedd (00122)	Iskola alsó 7-10 év	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	0.00	
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
			Összesen:	3 826.21	914.39	41.31	38.36	13.05	98.78	5.49	3.07		
10/15/2025 szerda (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		
			Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
		E	Édesburgonya krémleves 7-10	88.42	21.14	0.46	1.02	0.43	2.45	0.13	0.31		
			Rakott rózsa 7-10	1 468.03	350.85	18.84	19.40	7.32	24.87	0.00	0.13		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60		
	Összesen:	4 660.08	1 110.22	30.24	62.03	21.95	106.91	0.29	2.12				
10/16/2025 csütörtök (00122)	Iskola alsó 7-10 év	T	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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
			Sörretek	24.36	5.83	0.48	0.04	0.00	0.88	0.00	0.06		
		E	Zöldségleves 7-10	89.39	21.39	0.95	0.39	0.03	3.37	0.00	0.02		





10/16/2025 csütörtök	Iskola alsó 7-10 év (00122)	E	Szárzababfőzelék7-10	1 085.99	259.40	15.30	3.20	1.27	42.14	0.00	0.10		
			Sült kolbász 7-10	117.18	28.03	1.03	2.58	0.99	0.18	0.01	0.15		
			Kenyér**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.16	26.60	1.75	0.76		
		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	0.16	26.60	1.75	0.76		
			Póréhagyma**	38.50	9.21	0.01	0.01	0.00	0.16	0.00	0.00		
			Összesen:	3 501.66	837.11	38.84	18.90	6.81	122.52	3.69	3.75		
10/17/2025 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		
			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	Sarkadi pecsenye 7-10	990.69	236.63	22.37	13.56	5.22	6.10	0.00	1.02		
			Török rizs 7-10	1 004.41	240.00	6.50	7.28	2.56	40.06	0.00	0.42		
			Svanyú	33.37	7.98	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09		
			Rántott leves zsemlekockával7-	140.44	33.56	0.97	0.71	0.10	5.80	0.00	0.02		
		U	Lilahagymás sonkakrém7-10	55.53	13.26	0.59	1.17	0.34	0.07	0.02	0.10		
			Kenyér**	539.22	129.00	4.38	0.47	0.16	26.60	1.75	0.76		
			Gyümölcsital 2 dl	8 820.00	2 110.05	0.00	0.00	0.00	525.00		0.00		
	Összesen:	12 393.22	2 964.08	41.27	31.10	10.35	627.31	526.93	5.13				





10/18/2025 szombat (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Kakaós csiga	11 900.00	2 846.89	63.60	49.20	22.70	566.50	208.00	6.20			
	E	Gulyásleves 7-10	858.37	205.10	10.67	13.20	4.56	10.49	0.02	0.19			
		Káposztás kocka 7-10	261.11	62.47	2.05	1.33	0.17	10.22	2.50	0.02			
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00			
	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71			
		Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
			Összesen:	13 683.89	3 269.57	80.83	65.36	28.03	619.57	211.52	7.12		

