



Tételes étlap 2025.10.20. - 2025.10.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/20/2025 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	  	
		Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
	E	Felvidéki tojásleves 7-10	376.70	90.00	3.77	7.05	2.59	2.76	0.00	0.71	  	
		Tarhonyáshús 7-10	1 678.38	391.11	17.43	17.17	4.78	43.81	0.00	0.43	 	
		Svanyú	28.59	6.84	0.58	0.05	0.01	0.98	0.00	1.78		
	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:			3 919.83	926.92	36.26	34.70	12.08	117.71	23.61	4.81		
10/21/2025 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	   	
		Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
	E	Lebbencsleves 7-10	371.41	88.79	2.19	3.23	1.15	12.41	0.00	0.17	  	
		Natúr halfilé 7-10	369.31	88.21	13.45	2.72	0.70	2.49	0.00	0.15	  	
		Kukoricás rizs 7-10	1 190.10	284.71	5.78	7.27	2.55	48.71	0.00	0.03		





10/22/2025 szerda	00122	E	cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Összesen:	2 749.27	657.40	28.08	20.56	6.37	86.86	0.24	1.11		
	Iskola alsó 7-10 év (00122)	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	
				Jégcsapretek	23.60	5.64	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.01	
		E		Fokhagymás babkémleves7-10	548.42	130.99	8.68	1.04	0.39	21.31	0.00	0.33	
				Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.16	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00	
				Carbonara spagetti 7-10	1 169.00	279.30	14.57	20.43	8.10	8.84	0.00	1.41	
				Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	
		U		Croissan, vanilliás	1 508.02	360.77	5.79	16.27	9.81	49.52	16.91	0.64	
				Összesen:	4 410.82	1 050.62	40.29	49.29	22.20	110.31	17.07	3.04	

