



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 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		
			Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
			húskrém 7-10	90.07	21.53	0.48	1.88	0.60	0.66	0.10	0.10		
		E	Kassai burgonyaleves 7-10	1 071.98	256.06	12.47	20.57	7.86	4.98	0.00	2.06		
			Rizi-bizi 7-10	1 135.85	271.74	6.54	6.87	2.47	45.54	0.00	0.03		
			Tartármártás /majonézből/7-10	372.80	89.12	1.10	5.64	2.27	8.36	6.79	0.05		
			Sajttal töltött hal 7-10	275.58	65.93	13.25	1.43	0.54	0.00	10.56	0.09		
		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:	4 349.30	1 036.19	43.24	45.63	17.79	109.97	18.41	3.38		
11/4/2025 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év		T	Túrókrém mazsolás 7-10	192.44	45.99	3.32	1.75	0.96	4.16	2.64	0.01		
			Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.28	21.11	1.90	0.69		
		E	Rizsleves 7-10	634.20	151.72	5.37	0.80	0.11	30.48	0.00	0.02		
			Húsroló 7-10	829.63	198.17	10.17	13.02	4.25	9.91	0.00	0.37		
			Lencsefőzelék7-10	1 324.66	316.40	20.99	4.03	1.32	48.75	0.12	0.11		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		





11/4/2025 kedd (00122)	Iskola alsó 7-10 év	E	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
		U	Zala felvágott Kométa am.	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25	  	
			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	 	
			Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Összesen:	4 974.84	1 185.25	59.27	42.39	11.05	160.53	8.02	3.57		
11/5/2025 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		
			Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.28	21.11	1.90	0.69	 	
			Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	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	  	
			Budapest ragu 7-10	619.88	138.30	17.28	5.09	0.98	8.11	0.00	0.14		
			Tarhonya köret 7-10	1 096.37	261.96	7.93	8.38	2.77	38.49	0.00	0.36	  	
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.00	  	
		U	Gyümölcspüré	14.77	3.53	0.03	0.03	0.00	0.76	0.00	0.00		
			Piskóta kerek	2 814.84	670.20	12.22	16.50	4.57	118.20	0.00	0.00	     	
			Összesen:	5 922.55	1 403.13	50.69	46.99	12.25	206.27	8.49	1.39		





11/6/2025 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Főtt tojás	138.10	32.99	2.70	2.40	0.62	0.12	0.00	0.07		
		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	Sertés sült (egyben sültve)7-10	477.92	114.15	14.84	5.68	2.02	0.84	0.01	0.17		
		Sóskamártás 7-10	712.84	170.35	7.05	3.07	0.88	27.74	6.59	0.30		
		Burgonya sós féladag 7-10	388.03	92.83	2.48	0.20	0.02	19.80	0.00	0.19		
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Daragaluska leves 7-10	663.05	158.54	6.94	4.81	1.50	21.64	0.00	0.22		
	U	Kakaós csiga	11 900.00	2 846.89	63.60	49.20	22.70	566.50	208.00	6.20		
		Összesen:	15 236.26	3 644.53	105.79	67.51	28.41	676.66	214.89	8.33		
11/7/2025 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69		
		Magos sajtkrém7-10	295.87	70.68	0.48	7.57	2.16	0.11	0.00	0.13		
		Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	E	Karalábé leves 7-10	83.50	19.98	0.79	0.29	0.03	3.42	0.00	0.02		
		Hentes tokány 7-10	879.38	210.07	11.66	16.66	5.82	3.18	0.00	0.32		





11/7/2025 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	E	Tészta köret 7-10	882.86	210.87	8.83	2.52	0.40	38.06	0.00	1.24	 	
		Csokoládé, szeletes	884.10	211.51	3.40	17.48	0.00	26.04	0.00	0.00		
	U	Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.28	21.11	1.90	0.69	 	
		Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		halkrém házi 7-10	279.94	66.90	1.08	6.85	1.65	0.20	0.00	0.07	  	
		Összesen:	4 357.08	1 041.53	35.62	64.53	10.63	115.11	3.80	3.16		

