



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/24/2025 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Vajkrém , magyaros	127.00	30.38	0.20	3.20	1.54	0.16	0.00	0.00		
	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
	Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
	E Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
	Lebbencsleves 7-10	371.41	88.79	2.19	3.23	1.15	12.41	0.00	0.17		
	Sertés pörkölt 7-10	902.11	215.49	12.69	17.10	6.00	2.51	0.00	0.14		
	Zöldborsófőzelék 7-10	823.64	196.92	12.66	2.10	0.57	31.35	0.00	0.09		
	U sajtkrém 7-10	247.21	59.04	0.20	6.35	2.40	0.23	0.00	0.15		
	Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
	Uborka**	24.57	5.87	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.00		
	Összesen:	3 749.91	896.48	39.12	33.95	12.28	104.66	2.10	2.16		
11/25/2025 kedd (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 zöldbableves 7-10	185.58	44.37	1.78	0.65	0.08	7.67	0.00	0.02		
	Rántott sertésszelet 7-10	977.13	233.42	15.62	7.87	2.09	24.84	0.00	0.72		
	Kukoricás rizs 7-10	1 190.10	284.71	5.78	7.27	2.55	48.71	0.00	0.03		
	cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		





11/25/2025 kedd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	U	halkrém házi 7-10	279.94	66.90	1.08	6.85	1.65	0.20	0.00	0.07	  	
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
			Összesen:	14 932.36	3 571.89	91.26	77.04	29.30	664.81	209.52	7.59		
11/26/2025 szerda	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Májkrem 7-10	152.70	36.53	1.77	2.91	1.01	0.78	0.00	0.24	   	
			Teljes kiőrlésű kenyér	40.80	9.76	0.34	0.08	0.02	1.73	0.01	0.05		
			Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
		E	Húsleves* 7-10	614.15	146.93	15.92	8.01	3.18	2.70	0.00	0.19	  	
			Főtt sertéshús 7-10	554.24	132.59	8.09	11.09	4.44	0.14	0.00	0.00		
			Vadasmártás 7-10	154.84	37.04	0.64	0.71	0.11	6.42	3.49	0.02	  	
			Tészta köret 7-10	841.96	201.43	7.80	2.01	0.06	37.44	0.00	0.03	 	
		U	Ivóoghurt	428.45	102.50	3.12	2.50	1.37	13.75	13.75	0.00	 	
			Kifli	1 038.00	248.33	8.23	2.46	1.21	50.73	2.03	1.43		
	Összesen:	3 834.97	917.46	46.11	29.79	11.40	114.03	19.28	1.96				
11/27/2025 csütörtök	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Kőrözött túró házi 7-10	226.08	54.00	3.32	4.06	1.58	1.00	0.00	0.05		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
			Póréhagyma**	30.80	7.36	0.00	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00		
		E	Édesburgonya krémleves 7-10	88.42	21.14	0.46	1.02	0.43	2.45	0.13	0.31		





11/27/2025 csütörtök	(00122) Iskola alsó 7-10 év	E	Tarhonyáshús 7-10	1 678.38	391.11	17.43	17.17	4.78	43.81	0.00	0.43	 	
			Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00	  	
			Káposzta saláta sav.	107.70	25.72	1.28	0.16	0.02	4.56	0.00	0.00		
		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	 	
			Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
			Összesen:	3 545.27	837.37	37.82	39.00	10.97	92.56	3.49	3.16		
11/28/2025 péntek	(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	    	
			Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.28	21.11	1.90	0.69	 	
			Uborka**	24.57	5.87	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.00		
		E	Sertésragu leves 7-10	626.08	149.59	8.84	10.06	3.43	5.67	0.00	0.09	  	
			Túrós-tejfölös tészta 7-10	738.69	176.49	9.06	12.16	5.50	7.44	0.00	0.27	  	
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00		
			Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44	  	
	Összesen:	3 358.99	799.22	33.05	38.44	12.09	91.79	4.00	1.60				

