



Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő (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		
	Jégcsapretek	23.60	5.64	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.01		
	E Paradicsom leves 7-10	337.98	80.83	2.07	0.79	0.09	16.22	6.59	0.20		
	E Chilis bab sertéshússal 7-10	1 133.74	270.90	15.89	18.13	6.18	11.12	0.00	0.61		
	E Párolt rizsköret 7-10	889.69	212.84	4.80	0.74	0.10	46.50	0.00	0.35		
	E Svanyú	28.59	6.84	0.58	0.05	0.01	0.98	0.00	1.78		
	U Vajkrém , magyaros	127.00	30.38	0.20	3.20	1.54	0.16	0.00	0.00		
	U Magos zsemle, kifli	1 077.02	257.66	9.94	3.62	0.68	47.52	0.22	1.25		
	U Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	Összesen:	4 407.55	1 053.96	38.90	33.99	11.31	146.63	6.97	5.00		
12/2/2025 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Lönccsajtkrém 7-10	197.70	47.26	1.15	4.07	1.34	1.49	0.17	0.23		
	T Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.28	21.11	1.90	0.69		
	T Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
	E Csurgatott tojás leves 7-10	177.44	42.39	1.79	1.38	0.29	5.63	0.00	0.22		
	E Bolognai spagetti 7-10	1 613.64	385.45	18.70	15.61	4.95	42.22	0.92	1.34		






















12/2/2025 kedd (00122)	Iskola alsó 7-10 év	U	Sonkás szelet Kométa am.	198.99	47.60	6.00	2.50	1.00	0.25	0.10	0.12		
			Margarin (szendvics)	14.79	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		
			Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Összesen:	3 144.12	751.49	35.86	30.84	8.12	93.31	4.93	3.17		
12/3/2025 szerda (00122)	Iskola alsó 7-10 év	T	HOT - DOG	924.07	220.82	10.64	13.46	5.15	14.82	0.37	2.03		
		E	Fokhagymás aprópecsenye7-10	806.30	192.59	11.12	14.71	5.16	3.77	0.00	0.20		
			Kelkáposzta főzelék 7-10	631.12	150.91	6.88	1.21	0.19	27.70	0.00	0.02		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
			Csontleves tésztabetéttel 7-10	79.98	19.13	0.84	0.49	0.07	2.76	0.00	0.10		
		U	Kakaós csiga	11 900.00	2 846.89	63.60	49.20	22.70	566.50		6.20		
			Összesen:	14 897.86	3 563.45	97.04	84.51	33.50	640.28	209.89	9.10		
12/4/2025 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)	14.79	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		





12/4/2025 csütörtök	(00122) Iskola alsó 7-10 év	E	Rántott hal 7-10	998.49	238.51	24.41	4.66	1.26	24.62	0.00	0.56	  	
			Zöldséges törökrizs 7-10	850.94	203.29	7.23	2.88	0.25	39.81	0.00	0.33		
			Füstölt sajtos karfiolkrémléve	189.04	45.22	1.70	0.59	0.12	8.07	0.02	0.10		
			Svanyú	28.59	6.84	0.58	0.05	0.01	0.98	0.00	1.78		
		U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00		
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
	Összesen:	3 580.03	855.63	48.72	19.90	6.11	121.64	1.18	3.14				
12/5/2025 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	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
			Jégcsapretek	23.60	5.64	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.01		
		E	Rizsleves !	1 171.31	265.26	4.12	17.09	8.83	27.08	0.00	0.06	  	
			Sárgaborsó főzelék7-10	1 209.19	288.82	17.83	2.57	0.76	48.36	0.00	0.11	 	
			Sült kolbász 7-10	117.18	28.03	1.03	2.58	0.99	0.18	0.01	0.15	  	
			Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60	 	
			Bombi, puszelli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		U	Barackíz**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
			Összesen:	4 027.60	948.01	35.60	39.32	12.84	132.13	4.53	2.14		



