



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 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		
			Zöldpaprika**	40.95	9.80	0.60	0.15	0.00	1.50	0.00	0.00		
		E	Karfiollevés 7-10	106.77	25.54	1.51	0.70	0.08	3.21	0.01	0.19		
			Hentes tokány 7-10	879.38	210.07	11.66	16.66	5.82	3.18	0.00	0.32		
			Tészta köret 7-10	882.86	210.87	8.83	2.52	0.40	38.06	0.00	1.24		
		U	Párizsikrém 7-10	149.48	35.70	0.82	3.54	1.08	0.09	0.10	0.18		
			Jégcsapretek	29.50	7.06	0.55	0.05	0.02	1.32	0.00	0.02		
			Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
			Összesen:	3 356.07	802.08	32.77	31.87	10.40	90.89	0.43	3.40		
1/13/2026 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év		T	Tojáskrém házi 7-10	275.73	65.86	1.88	6.27	1.67	0.40	0.19	0.11		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
			Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69		
		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		
			Török rizs 7-10	1 004.41	240.00	6.50	7.28	2.56	40.06	0.00	0.42		





1/13/2026 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év	E	Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.00	  	
	U	Gépsonka Sümegi	327.39	78.20	11.30	3.55	1.22	0.20	0.00	0.56	  	
		Margarin (szendvics)	14.80	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:	3 556.28	840.24	47.61	30.32	7.07	110.27	10.52	2.69		
1/14/2026 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Lekváros bukta	1 118.99	267.70	6.06	4.74	2.23	51.83	25.10	0.61	    	
	E	Zöldségleves 7-10	89.39	21.39	0.95	0.39	0.03	3.37	0.01	0.02	 	
		Sült kolbász 7-10	117.18	28.03	1.03	2.58	0.99	0.18	0.00	0.15	  	
		Szárazbabfőzelék7-10	1 085.99	259.40	15.30	3.20	1.27	42.14	0.00	0.10	 	
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	U	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Összesen:	3 412.10	812.05	31.06	17.79	5.11	139.93	26.76	1.95		





1/15/2026 csütörtök	Iskola alsó 7-10 év (00122)	T	Löncskrém 7-10	197.70	47.26	1.15	4.07	1.34	1.49	0.10	0.23	     	
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	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	Csontleves tésztabetéttel 7-10	79.98	19.13	0.84	0.49	0.07	2.76	0.02	0.10	   	
			Csirkemell gyros7-10	255.74	61.09	12.46	1.10	0.19	0.31	0.26	0.13	      	
			Párolt rizsköret 7-10	889.69	212.84	4.80	0.74	0.10	46.50	0.00	0.35		
			Amerikai káposztasaláta7-10	288.70	69.04	1.98	2.27	0.88	9.81	2.16	0.19	     	
		U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58	 	
			Összesen:	3 395.67	812.20	35.41	10.44	3.13	140.72	2.70	3.23		
1/16/2026 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	  	
			Póréhagyma**	7.70	1.84	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00		
			Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69	 	
		E	Székelygulyás7-10	714.57	170.71	8.63	13.27	4.83	3.96	0.00	0.75		
			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		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		U	Zala felvágott Kométa am.	512.19	122.33	7.80	9.95	3.64	0.30	0.00	1.25	  	





1/16/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7-10	U	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69		
		Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Összesen:	3 876.46	922.80	39.45	56.53	16.44	83.63	5.20	4.33		

