



Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/16/2026 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Löncskrém 7-10	197.70	47.26	1.15	4.07	1.34	1.49	0.10	0.23		
	Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69		
	Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
	E Gombaleves 7-10	637.22	152.42	5.75	0.97	0.14	29.94	0.07	0.20		
	Babérlev.-tejf. pu.tokány7-10	573.19	136.93	12.17	7.15	2.53	5.79	0.00	0.18		
	Tészta köret 7-10 *	1 040.25	248.47	10.30	3.21	0.50	44.40	0.00	1.53		
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	U Kakaós csiga	770.98	184.44	5.58	5.89	1.36	27.07	6.87	0.21		
Összesen:	3 897.02	927.79	40.08	28.31	6.16	138.00	8.94	3.04			
3/17/2026 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év	T 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		
	Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69		
	Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
	E Daragaluska leves 7-10	724.35	173.20	7.44	4.86	1.50	24.69	0.07	0.22		
	Betyár zöldbab 7-10	1 766.74	412.58	14.45	18.92	5.70	48.07	0.00	0.11		
	Svanyú	33.37	7.98	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09		





3/17/2026 kedd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	U	Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			sajtkrém 7-10	247.21	59.04	0.20	6.35	2.40	0.23	0.00	0.15		
			Összesen:	4 059.37	960.74	42.33	41.03	11.40	118.43	3.81	4.41		
3/18/2026 szerda	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Zöldpaprika**	40.95	9.80	0.60	0.15	0.00	1.50	0.00	0.00		
		E	Édesburgonya krémleves 7-10 *	285.23	68.18	1.77	1.66	0.79	11.37	1.67	0.04		
			Milánói makaróni 7-10	1 735.20	414.52	18.82	18.70	7.34	42.37	4.88	3.10		
			Trapista sajt	466.33	111.38	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73		
			Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00		
		U	Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
	Összesen:	3 716.12	888.18	37.37	43.05	17.62	94.55	8.87	4.82				
3/19/2026 csütörtök	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Párizsi, sertés	356.50	85.15	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.91		
			Margarin (szendvics)	14.80	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		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E	Csontleves tésztabetéttel 7-10	211.34	50.56	1.91	0.59	0.07	9.30	0.13	0.11		





3/19/2026 csütörtök	(00122) Iskola alsó 7-10 év	E	Erdélyi rakott káposzta 7-10	1 384.28	330.91	13.47	16.78	6.74	31.22	0.25	0.42		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
		U	sonkakrém házi 7-10	211.97	50.64	1.07	5.07	1.42	0.14	0.06	0.20		
			Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65		
			Kápia paprika	40.95	9.78	0.60	0.15	0.00	1.50	0.00	0.00		
	Összesen:	3 703.90	885.62	34.39	32.67	11.82	108.02	2.16	3.55				
3/20/2026 péntek	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	halkrém házi 7-10	279.94	66.90	1.08	6.85	1.65	0.20	0.00	0.07		
			Graham kenyér	499.51	119.50	4.25	6.50	0.29	21.11	1.90	0.69		
			Retek csomós	0.61	0.15	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
		E	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Fejtettbab leves 7-10	464.79	111.17	5.41	0.77	0.11	20.43	0.08	0.20		
			Túrós sztrapacska*	369.13	88.28	3.18	1.20	0.57	15.59	0.00	0.00		
		U	Csemege,paprikás szalámi	63.45	15.18	0.74	0.94	0.52	0.15	5.58	0.09		
			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		
			Jégсалáta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
	Összesen:	2 260.04	536.72	18.64	17.40	3.40	86.43	9.40	1.62				

