



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év		T	Kenőmájás szendvics	682.19	163.16	4.97	4.07	1.23	23.99	0.18	0.77		
		E	Felvidéki tojásleves 7-10*	609.08	114.20	4.92	10.16	2.70	10.80	0.02	0.78		
			Vagdalt 7-10 *	1 285.55	307.22	14.11	21.59	6.31	13.84	0.76	0.56		
			Burgonya főzelék 7-10 *	890.28	212.55	6.15	5.92	1.11	33.17	0.80	0.18		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52		
		U	Süteményi sonkás szendvics	1 174.73	280.98	9.37	15.07	4.24	24.18	0.25	1.12		
			Összesen:	5 226.05	1 217.88	43.92	57.53	15.71	134.38	9.45	3.94		
3/24/2026 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év		T	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Túrókrém mazsolás 7-10	198.74	47.50	3.34	1.91	1.04	4.14	2.77	0.01		
		E	Zöldségleves 7-10	239.48	57.29	1.66	2.11	0.22	7.73	0.08	0.03		
			Lecsós csirkeragu 7-10	676.94	161.86	12.99	9.36	1.13	6.23	3.15	0.22		
			Tészta köret 7-10 *	1 229.70	293.79	10.30	8.23	1.07	44.40	0.00	1.53		
		U	Löncskrémmel 7-10	235.47	56.30	1.86	5.25	1.70	0.34	0.10	0.40		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		





24/202	(00122)	U	Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 395.93	811.86	37.19	37.32	5.62	97.22	9.14	3.29		
3/25/2026 szerda	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Magyaros karfiollevés 7-10 *	333.95	79.89	2.66	4.14	0.46	7.84	0.06	0.15		
			Sertés sült (egyben)7-10 *	853.05	203.82	21.14	12.75	3.42	0.96	0.18	0.23		
			Parajfőzelék 7-10	546.72	130.68	5.60	6.16	1.20	13.08	0.00	0.29		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		U	Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96		
			Összesen:	3 870.01	925.47	43.34	44.16	9.36	95.80	5.36	2.91		
3/26/2026 csütörtök	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Méz kg-os**	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		E	Kassai burgonyaleves 7-10	1 299.26	310.45	12.52	26.58	8.73	4.94	0.54	2.06		
			Chilis bab sertéshússal7-10	1 449.49	346.44	15.89	26.48	7.13	11.12	0.00	0.61		
			Csemege uborka	34.52	8.26	0.36	0.06	0.00	1.56	0.00	0.00		





3/26/2026 csütörtök	Iskola alsó 7-10 év (00122)	E	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		U	Párizsi baromfi	445.62	106.43	5.95	9.10	3.44	0.10	0.00	1.14		
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
			Összesen:	5 568.33	1 331.26	43.08	96.18	27.25	80.05	25.87	5.30		
3/27/2026 péntek	Iskola alsó 7-10 év (00122)	T	Tojáskrém házi 7-10 *	276.65	66.08	1.70	6.39	1.71	0.37	0.22	0.11		
			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	Karalábé leves 7-10	207.32	49.60	1.29	1.99	0.22	6.48	0.33	0.02		
			Húsgombóc 7-10	933.14	223.00	10.43	12.82	4.50	16.26	0.15	0.12		
			Paradicsom mártás7-10	497.21	118.91	1.80	3.96	0.47	18.89	9.89	0.02		
			Burgonya sós féladag 7-10 *	509.53	121.90	3.25	0.26	0.03	26.00	1.04	0.06		
		U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
			Összesen:	3 637.41	869.80	29.71	36.17	9.73	116.41	15.27	2.02		

