



Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026 hétfő	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Májkrémes szendvics	808.74	193.44	6.45	6.39	1.95	24.81	0.18	0.98		
		E	Halleves halgaluskával 7-10 *	603.93	144.31	8.62	5.01	0.98	16.12	0.08	0.41		
			Pásztor tarhonya 7-10 *	2 123.18	507.32	19.97	25.63	6.52	48.61	0.29	0.64		
			Svanyú	33.37	7.98	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09		
		U	Sonkás szendvics	979.87	234.41	6.01	13.94	3.96	22.10	1.95	0.80		
			Összesen:	4 549.09	1 087.46	41.73	51.04	13.43	112.79	2.50	4.92		
3/31/2026 kedd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
		E	Hamisgulyás 7-10 *	607.82	145.39	3.14	5.21	0.72	21.04	0.72	0.21		
			Sült kolbász 7-10 *	275.10	65.81	1.31	6.62	1.64	0.22	0.00	0.20		
			Szárazbabfőzelék 7-10 *	1 195.86	285.72	14.38	7.47	1.45	39.99	0.12	0.23		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		U	Magyaros vajkrémes szendvics	815.31	194.92	4.26	9.32	2.57	21.15	0.16	0.75		
			Összesen:	4 060.91	970.98	31.39	36.79	10.25	124.90	3.30	2.32		





4/1/2026 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Magvas sajtkrémes szendvics *	918.56	219.65	6.18	9.73	3.20	24.11	0.29	0.99	 	
	E	Zöldbableves 7-10*	791.42	150.08	5.81	6.38	0.97	29.70	1.54	0.26	 	
		Taco-barbecue csirke7-10*	385.11	91.99	19.80	0.90	0.21	1.08	1.38	0.20	    	
		Török rizs 7-10*	1 248.67	298.31	9.22	5.64	0.70	56.90	0.00	0.33		
		Bombi, puszedli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	U	Sárgarépás-zalás szendvics	1 111.91	265.93	6.82	16.93	5.02	22.40	1.95	1.25	  	
		Összesen:	4 455.67	1 025.96	47.83	39.58	10.10	134.19	5.16	3.03		
4/2/2026 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Párizsi felvágottas szendvics	944.18	225.88	6.58	11.26	3.44	22.03	0.20	1.16	    	
	E	Tarhonyaleves 7-10 *	665.07	159.02	4.80	4.82	1.24	23.72	1.44	0.35	 	
		Sertés sült (egyben)7-10 *	842.82	201.37	21.07	12.74	3.42	0.54	0.13	0.41	      	
		Parajfőzelék 7-10 *	639.04	152.76	5.08	8.58	1.32	13.65	0.00	0.21	 	
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
	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:	4 211.22	1 007.00	48.04	41.85	12.05	107.44	5.01	3.66		

