



Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026 hétfő	(00122) iskola alsó 7-10 év	T Margarinos szendvics	833.12	199.31	4.85	8.07	2.23	24.10	0.22	0.82		
		E Csontleves tésztab. 7-10*	276.19	66.04	1.79	3.56	0.43	6.59	0.40	0.27		
		Budapest ragu 7-10*	1 193.52	285.04	18.14	21.17	6.19	5.21	0.17	0.30		
		Tarhonya köret 7-10*	1 334.12	318.73	10.50	7.95	1.07	51.03	0.07	0.63		
		Svanyú	28.60	6.84	0.58	0.06	0.02	0.99	0.00	1.79		
		U Csemege paprikás sz. szendvics	656.41	157.03	3.84	6.25	1.83	22.02	3.73	0.68		
		Összesen:	4 321.96	1 032.99	39.70	47.06	11.77	109.94	4.59	4.49		
4/14/2026 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 Lebbencsleves 7-10 *	564.74	135.07	3.04	4.91	1.04	19.30	0.80	0.29		
		Főtt, füstölt s.comb 7-10*	1 461.14	348.99	16.34	31.35	12.50	0.10	0.00	4.82		
		Szárazbabfőzelék7-10 *	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		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		U Löncskrémes szendvics	760.13	181.82	6.23	5.43	1.78	24.31	0.24	1.03		
		Összesen:	5 294.10	1 265.53	48.69	57.73	20.64	133.20	9.41	7.31		





4/15/2026 szerda (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	Zellerkrémleves 7-10*	480.50	114.90	4.09	1.84	0.77	19.81	0.42	0.20		
			Rántott sertésszelet 7-10*	1 388.63	331.81	23.59	18.14	4.09	18.26	0.05	0.59		
			Kukoricás rizs 7-10*	1 330.11	318.21	5.20	8.58	1.28	54.68	0.40	0.15		
			Svanyú	28.60	6.84	0.58	0.06	0.02	0.99	0.00	1.79		
		U	Sajtkrémés szendvics	679.51	162.49	4.69	6.61	2.28	22.03	1.94	0.79		
			Összesen:	4 851.53	1 160.13	44.73	46.49	11.88	137.80	3.01	4.68		
4/16/2026 csütörtök (00122)	Iskola alsó 7-10 év	T	Körözött túrókrémés szendvics	685.35	163.93	7.26	2.69	1.21	24.98	0.34	0.72		
		E	Tavaszi z.borsóleves galusk.*	667.56	159.57	5.43	6.52	1.15	19.50	0.22	0.19		
			Húsroló 7-10 *	1 100.22	262.87	12.68	21.87	6.36	3.61	0.04	0.23		
			Burgonya főzelék 7-10 *	890.28	212.55	6.15	5.92	1.11	33.17	0.80	0.18		
			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:	4 463.52	1 066.89	42.03	41.45	12.46	128.76	4.64	2.85				





4/17/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Halkrémes szendvics	836.19	200.00	6.20	7.59	1.82	24.06	0.18	0.81		
	E	Májgaluska leves 7-10 *	244.06	58.32	5.33	1.24	0.38	6.30	0.40	0.22		
		Sajtos-tejfölös tészta 7-10 *	1 839.58	439.61	16.85	23.24	9.56	40.38	1.95	1.98		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	U	Felvágott klf. szendvics	1 108.55	265.12	6.80	16.93	4.50	22.24	1.91	1.25		
		Összesen:	4 173.79	997.84	35.58	49.40	16.26	99.98	10.39	4.27		

