



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 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 Brokkolikrémleves 7-10*	405.62	96.98	3.56	5.14	1.05	8.88	0.28	0.19		
	Babérlev.-tejf. pu.tok.7-10*	808.99	193.33	15.17	12.94	3.60	3.86	0.39	0.17		
	Tészta köret 7-10 *	1 229.70	293.79	10.30	8.23	1.07	44.40	0.00	1.53		
	U Korpás zsemle, kifli	748.85	179.15	7.45	1.06	0.11	34.75	0.46	0.90		
	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
	Összesen:	4 569.67	1 092.25	47.04	37.23	10.19	138.33	23.76	4.05		
4/21/2026 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Sonkkrémes szendvics	835.77	199.86	7.69	5.43	1.54	29.83	2.16	0.88		
	E Paradicsom leves 7-10*	647.79	154.94	2.89	5.11	0.58	24.14	10.05	0.15		
	Fokhagymás halfilé 7-10*	659.71	157.62	18.95	6.94	1.36	4.80	0.00	0.22		
	Gombás rizs 7-10*	1 202.59	287.70	5.51	7.30	1.12	49.64	0.40	0.30		
	Káposzta saláta sav.	107.70	25.72	1.28	0.16	0.02	4.56	0.00	0.00		
	U Magvas sajtkrémes szendvics *	918.56	219.65	6.18	9.73	3.20	24.11	0.29	0.99		
	Összesen:	4 372.12	1 045.49	42.50	34.67	7.82	137.08	12.90	2.54		





4/22/2026 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	Daragaluska leves 7-10*	373.86	89.35	2.49	2.62	0.41	13.78	0.41	0.11		
		Zöldborsófőzelék 7-10 *	809.30	193.49	8.90	6.81	1.11	23.78	0.00	0.09		
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
	U	Vajasmézes kenyér	761.34	182.08	4.75	5.25	1.47	26.27	2.61	0.78		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Összesen:	3 472.91	830.57	27.12	26.66	6.55	114.26	10.67	2.68		
4/23/2026 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Tojáskrémés szendvics	899.61	215.09	7.09	8.65	2.35	24.51	0.49	0.85		
	E	Magyaros karfiolleves 7-10 *	341.49	81.70	2.88	4.10	0.46	8.16	0.66	0.17		
		Sült csirkecomb 7-10	563.52	134.63	16.73	7.26	1.41	0.49	0.36	0.19		
		Zöldséges törökrizs 7-10*	1 280.07	305.85	9.43	7.32	0.80	54.35	0.00	0.08		
		Svanyú	28.60	6.84	0.58	0.06	0.02	0.99	0.00	1.79		
	U	Felvágott kif. szendvics	1 108.55	265.12	6.80	16.93	4.50	22.24	1.91	1.25		
		Összesen:	4 221.84	1 009.23	43.51	44.32	9.54	110.74	3.42	4.33		
4/24/2026 péntek (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	Székelygulyás7-10	929.27	222.08	8.64	18.95	5.54	3.95	0.50	0.75		
		Darásmetélt ízzel 7-10	2 104.95	503.43	9.25	13.31	1.58	86.07	28.73	0.15		
		Kenyér**	877.63	209.96	8.00	0.64	0.24	42.80	3.00	1.05		





4/24/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7.10. évf.	U	Gabonás keksz kakaós	1 972.96	472.00	8.80	20.00	9.50	61.00	6.02	0.55		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Összesen:	6 863.34	1 641.57	39.94	61.37	19.09	224.92	44.42	3.33		

