Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/27/2026 hétfő	(00122) Iskola alsó 7-10 év	**T**	Magyaros vajkrémes szendvics	815.31	194.92	4.26	9.32	2.57	21.15	0.16	0.75		
		E	Burgonyagombóc leves7-10*	392.19	93.82	1.49	4.79	0.54	10.85	0.64	0.20		
			Sertés pörkölt 7-10 *	1 198.77	286.42	14.07	24.26	7.28	2.66	0.00	0.15		
			Tökfőzelék 7-10 *	712.57	170.30	4.84	8.33	2.09	18.84	0.39	0.24		
			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	Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12		
			Összesen:	4 324.18	1 033.82	29.84	52.67	14.64	106.29	16.15	2.00		
4/28/2026 kedd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	**T**	Sonkakrémes szendvics	835.77	199.86	7.69	5.43	1.54	29.83	2.16	0.88		
		E	Füstölt sajtos karfiolkréml *	593.48	141.94	5.07	7.41	2.35	13.30	0.64	0.42		
			Hentes tokány 7-10 *	1 113.02	265.94	12.60	22.59	6.72	2.81	0.00	0.37		
			Tészta köret 7-10 *	1 229.70	293.79	10.30	8.23	1.07	44.40	0.00	1.53		
		U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
			Korpás zsemle, kifli	748.85	179.15	7.45	1.06	0.11	34.75	0.46	0.90		
			Összesen:	5 215.14	1 246.52	48.70	50.51	14.92	147.54	25.71	4.59		

4/29/2026 szerda	Iskola alsó 7-10 év (00122)	**T**	Párizsi felvágottas szendvics	944.18	225.88	6.58	11.26	3.44	22.03	0.20	1.16	
		E	Karalábé leves 7-10*	414.76	99.21	3.28	4.02	0.45	12.26	1.52	0.20	
			Carbonara spagetti 7-10 *	2 843.44	679.85	24.00	40.07	10.89	54.97	0.77	1.54	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
		U	Sajtkrémes szendvics	679.51	162.49	4.69	6.61	2.28	22.03	1.94	0.79	
			Összesen:	5 027.30	1 202.22	38.95	62.36	17.06	118.29	10.38	3.70	
4/30/2026 csütörtök	Iskola alsó 7-10 év (00122)	**T**	Mazsolás túrókrémes szendvics	741.23	177.30	7.15	2.67	1.21	28.44	3.63	0.72	
		E	Zöldséges árpagyöngy l. *	418.72	100.13	1.39	5.76	0.66	10.43	0.35	0.20	
			Sertés sült (egyben)7-10 *	842.82	201.37	21.07	12.74	3.42	0.54	0.13	0.41	
			Sóskamártás 7-10 *	761.50	182.05	4.86	5.87	1.01	26.70	11.99	0.22	
			Burgonya sós féladag 7-10 *	509.53	121.90	3.25	0.26	0.03	26.00	1.04	0.06	
		U	Croissan, csokis	1 437.00	343.78	6.67	14.81	7.96	47.75	16.91	0.69	
			Összesen:	4 710.80	1 126.53	44.39	42.11	14.29	139.86	34.05	2.30	