



Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/4/2026 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 Kolbászos krumpliceves 7-10 *	625.79	149.64	4.45	7.96	1.98	14.56	0.80	0.60		
	Pipi-ropogós 7-10	1 188.07	283.53	5.08	27.62	2.09	0.09	0.00	0.01		
	Finomfőzelék 7-10 *	800.88	191.46	6.55	6.73	1.13	25.84	3.00	0.26		
	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
	U Csemege paprikás sz. szendvics	656.41	157.03	3.84	6.25	1.83	22.02	3.73	0.68		
	Összesen:	4 392.16	1 049.80	28.89	52.95	8.38	107.90	9.21	2.85		
5/5/2026 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Párizsikrémes szendvics	812.51	194.29	5.95	6.98	2.12	24.20	0.28	0.98		
	E Frankfurti leves 7-10 *	708.68	169.44	6.42	9.95	2.64	13.20	0.74	0.70		
	Zöldséges sertésrizottó 7-10 *	2 089.08	499.43	17.80	27.68	7.63	44.13	0.33	0.33		
	Svanyú	23.83	5.70	0.49	0.05	0.02	0.82	0.00	1.49		
	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	U Ökörzem	1 080.00	258.37	8.21	5.50	2.21	45.67	10.99	0.60		
	Összesen:	4 859.51	1 162.02	39.27	50.56	14.62	135.02	18.29	4.11		





5/6/2026 szerda (00122)	Iskola alsó 7-10 év	T	Sajtkrémes szendvics	679.51	162.49	4.69	6.61	2.28	22.03	1.94	0.79		
		E	Gyümölcs leves 7-10 *	564.91	135.07	3.01	1.63	0.87	26.78	14.47	0.11		
			Csirkepörkölt 7-10 *	1 048.95	250.66	27.90	13.37	2.45	4.43	0.00	0.46		
			Tészta köret 7-10 *	1 229.70	293.79	10.30	8.23	1.07	44.40	0.00	1.53		
			Vegyesvágott	66.53	15.92	0.88	0.16	0.08	2.72	0.00	0.00		
		U	Sonkás szendvics	979.87	234.41	6.01	13.94	3.96	22.10	1.95	0.80		
	Összesen:	4 569.47	1 092.34	52.79	43.94	10.71	122.46	18.36	3.69				
5/7/2026 csütörtök (00122)	Iskola alsó 7-10 év	T	Tojáskrémes szendvics	899.61	215.09	7.09	8.65	2.35	24.51	0.49	0.85		
		E	Magyaros gombaleves 7-10 *	293.73	70.27	1.90	3.88	0.43	6.79	1.34	0.24		
			Sertés sült (egyben)7-10 *	842.82	201.37	21.07	12.74	3.42	0.54	0.13	0.41		
			Paradicsomos káposzta7-10*	928.42	222.03	5.57	6.32	0.76	35.04	9.99	0.15		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
			Mákos rigó	852.67	203.99	6.07	5.81	2.28	31.61	3.66	0.50		
			Összesen:	4 950.39	1 183.57	51.29	43.51	12.49	142.34	39.56	3.17		





5/8/2026 péntek (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			
		halkrém házi 7-10	279.94	66.90	1.08	6.85	1.65	0.20	0.00	0.00	0.07		
		Lilahagyma	16.54	3.96	0.12	0.01	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00		
	E	Gulyásleves 7-10	858.37	205.10	10.67	13.20	4.56	10.49	0.02	0.19	0.19		
		Nudli /zs.morzsa/7-10	540.47	129.16	3.50	1.49	0.16	25.09	0.11	0.87	0.87		
		Barackíz	241.66	57.81	0.10	0.00	0.00	14.26	14.26	0.00	0.00		
	U	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	0.53		
		Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29	0.29		
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Összesen:	3 456.70	826.50	29.38	31.20	9.23	115.26	19.15	3.21		

