



Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/11/2026 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év	T Sajtkrémes kenyér	755.19	180.61	5.97	5.47	6.00	24.18	0.22	0.88		
	E Tarhonyaleves 7-10 *	665.07	159.02	4.80	4.82	1.24	23.72	1.44	0.35		
	Sertés pörkölt 7-10 *	1 198.77	286.42	14.07	24.26	7.28	2.66	0.00	0.15		
	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	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		
	U Kenőmájás szendvics	682.19	163.16	4.97	4.07	1.23	23.99	0.18	0.77		
Összesen:	4 598.02	1 099.28	39.05	47.67	17.96	121.79	9.68	2.93			
5/12/2026 kedd (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 Csirkemell gyros7-10 *	778.20	185.99	24.71	9.36	1.20	0.57	0.27	0.39		
	Török rizs 7-10*	1 248.67	298.31	9.22	5.64	0.70	56.90	0.00	0.33		
	Amerikai káposztasaláta7-10 *	377.53	90.32	2.30	4.34	1.87	10.11	3.68	0.22		
	Magyaros karfiolleves 7-10 *	341.49	81.70	2.88	4.10	0.46	8.16	0.66	0.17		
	U Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
Összesen:	4 418.07	1 056.36	49.99	42.55	11.42	118.87	5.61	2.67			









5/13/2026 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Újhagymás túrók.szendvics	646.17	154.57	6.28	2.27	0.98	24.59	0.35	0.76	
	E	Húsleves* 7-10 *	165.26	39.54	1.38	0.18	0.02	7.95	0.42	0.17	
		Főtt sertéshús 7-10 *	665.70	159.00	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	0.21	
		Vadasmártás 7-10 *	514.98	123.00	1.50	7.42	1.57	12.32	5.95	0.21	
		Tészta köret 7-10 *	1 229.70	293.79	10.30	8.23	1.07	44.40	0.00	1.53	
	U	Süemegi sonkás szendvics	1 174.73	280.98	9.37	15.07	4.24	24.18	0.25	1.12	
	Összesen:	4 396.54	1 050.88	49.83	41.27	10.77	113.84	6.97	4.00		
5/14/2026 csütörtök (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	Édesburgonya krémleves 7-10 *	409.32	97.87	2.48	4.00	0.85	12.68	2.03	0.08	
		Rántott sertésszelet 7-10*	1 388.63	331.81	23.59	18.14	4.09	18.26	0.05	0.59	
		Rizi-bizi 7-10 *	1 114.33	266.59	5.45	7.09	1.03	44.86	0.33	0.01	
		Svanyú	33.37	7.98	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09	
	U	Csemege paprikás sz. szendvics	656.41	157.03	3.84	6.25	1.83	22.02	3.73	0.68	
	Összesen:	4 417.37	1 056.20	40.30	44.87	10.39	120.12	6.30	4.20		
5/15/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	HOT - DOG	924.07	220.82	10.64	13.46	5.15	14.82	1.47	2.03	
	E	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	
		Palócleves (friss) 7-10 *	1 372.79	328.07	14.29	23.15	7.17	15.06	0.96	0.51	





5/15/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7-10	E	Túrós-tejfölös tészta 7-10 *	2 062.34	493.21	18.79	21.90	8.00	54.71	2.53	0.55	  	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	U	Lekváros kenyér	560.96	134.20	4.73	1.05	0.38	23.82	0.18	0.72		
		Összesen:	5 504.39	1 316.07	52.85	60.28	20.82	136.81	12.59	4.35		

