



Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 5/18/2026 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 Bakonyi húsgombóc 7-10 * | 1 607.16 | 384.15 | 13.42 | 27.08 | 7.52 | 21.28 | 0.40 | 0.34 | | |
| | Párolt rizsköret 7-10 | 1 477.89 | 353.56 | 5.36 | 7.81 | 1.27 | 65.04 | 0.53 | 0.35 | | |
| | Hamisgulyás 7-10 * | 607.82 | 145.39 | 3.14 | 5.21 | 0.72 | 21.04 | 0.72 | 0.21 | | |
| | U Túrós táska | 1 282.01 | 306.70 | 7.39 | 13.31 | 6.42 | 41.14 | 10.99 | 0.62 | | |
| | Összesen: | 5 730.07 | 1 370.41 | 35.28 | 58.88 | 21.93 | 172.68 | 12.86 | 2.40 | | |
| 5/19/2026 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év | T Kolbászkrémes kenyér | 770.21 | 184.18 | 6.34 | 5.76 | 1.30 | 24.06 | 0.25 | 1.02 | | |
| | E Alma** | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 5.95 | 0.01 | | |
| | Csurgatott tojás leves 7-10 * | 342.97 | 82.01 | 1.49 | 6.51 | 0.86 | 4.27 | 0.04 | 0.27 | | |
| | Carbonara spagetti 7-10 * | 2 843.44 | 679.85 | 24.00 | 40.07 | 10.89 | 54.97 | 0.77 | 1.54 | | |
| | U Felvágott klf. szendvics | 1 108.55 | 265.12 | 6.80 | 16.93 | 4.50 | 22.24 | 1.91 | 1.25 | | |
| | Összesen: | 5 210.58 | 1 245.95 | 39.03 | 69.67 | 17.55 | 112.54 | 8.92 | 4.09 | | |
| 5/20/2026 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év | T Kőrözött túrókrémes szendvics | 685.35 | 163.93 | 7.26 | 2.69 | 1.21 | 24.98 | 0.34 | 0.72 | | |
| | E Paradicsom leves 7-10* | 647.79 | 154.94 | 2.89 | 5.11 | 0.58 | 24.14 | 10.05 | 0.15 | | |
| | Sült csirkecomb 7-10 | 563.52 | 134.63 | 16.73 | 7.26 | 1.41 | 0.49 | 0.36 | 0.19 | | |
| | Párolt rizsköret 7-10 | 1 477.89 | 353.56 | 5.36 | 7.81 | 1.27 | 65.04 | 0.53 | 0.35 | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--------------------------------|----------|-------------------------------|----------|----------|-------|--------|-------|--------|-------|------|--|
| 5/20/2026 szerda | (00122) Iskola alsó 7-10 év | E | Vegyes zöldsaláta 7-10 | 205.81 | 49.24 | 1.07 | 0.14 | 0.01 | 10.76 | 6.59 | 0.03 | |
| | | U | Párizsi felvágottas szendvics | 944.18 | 225.88 | 6.58 | 11.26 | 3.44 | 22.03 | 0.20 | 1.16 | |
| | | | Összesen: | 4 524.54 | 1 082.18 | 39.89 | 34.27 | 7.92 | 147.44 | 18.07 | 2.60 | |
| 5/21/2026 csütörtök | (00122) Iskola alsó 7-10 év | T | Lönckrémés szendvics | 760.13 | 181.82 | 6.23 | 5.43 | 1.78 | 24.31 | 0.24 | 1.03 | |
| | | E | Karalábé leves 7-10* | 414.76 | 99.21 | 3.28 | 4.02 | 0.45 | 12.26 | 1.52 | 0.20 | |
| | | | Főtt, füstölt s.comb 7-10* | 1 461.14 | 348.99 | 16.34 | 31.35 | 12.50 | 0.10 | 0.00 | 4.82 | |
| | | | Szárabbabfőzelék7-10 * | 1 195.86 | 285.72 | 14.38 | 7.47 | 1.45 | 39.99 | 0.12 | 0.23 | |
| | | | Kenyér** | 438.81 | 104.98 | 4.00 | 0.32 | 0.12 | 21.40 | 1.49 | 0.52 | |
| | | U | Ivójoghurt | 694.32 | 165.84 | 5.59 | 5.79 | 3.13 | 22.45 | 22.45 | 0.49 | |
| | | | Kifli | 519.00 | 124.16 | 4.11 | 1.23 | 0.60 | 25.36 | 1.00 | 0.71 | |
| | Összesen: | 5 484.02 | 1 310.72 | 53.93 | 55.61 | 20.03 | 145.87 | 26.82 | 8.00 | | | |
| 5/22/2026 péntek | (00122) Iskola alsó 7-10 év | T | Lekváros bukta | 856.04 | 204.79 | 2.27 | 10.97 | 2.92 | 24.00 | 12.55 | 0.41 | |
| | | E | Kukoricás csirkeragu7-10 | 867.67 | 207.44 | 15.91 | 9.08 | 2.19 | 15.34 | 0.25 | 0.44 | |
| | | | Tészta köret 7-10 * | 1 229.70 | 293.79 | 10.30 | 8.23 | 1.07 | 44.40 | 0.00 | 1.53 | |
| | | | Burgonyagombóc leves7-10* | 392.19 | 93.82 | 1.49 | 4.79 | 0.54 | 10.85 | 0.64 | 0.20 | |
| | | U | Felvágott klf. szendvics | 1 108.55 | 265.12 | 6.80 | 16.93 | 4.50 | 22.24 | 1.91 | 1.25 | |
| | Összesen: | 4 454.15 | 1 064.96 | 36.77 | 50.00 | 11.22 | 116.83 | 15.35 | 3.83 | | | |

