



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 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 Szilvás gombóc 7-10	874.30	209.09	1.35	12.37	1.41	22.86	13.19	0.45		
	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	Fahéjas körtelevés 7-10 *	440.01	105.21	1.95	1.33	0.67	21.12	9.05	0.06		
	U Sajtos kifli	1 082.00	258.85	10.10	5.25	2.72	44.73	0.16	1.44		
	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
	Összesen:	3 386.20	809.93	21.17	26.32	7.94	120.44	29.27	3.02		
6/9/2026 kedd (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 Karalábé leves 7-10*	414.76	99.21	3.28	4.02	0.45	12.26	1.52	0.20		
	Húsgombóc 7-10 *	1 060.42	253.40	12.27	15.28	5.37	16.46	0.15	0.31		
	Paradicsom mártás7-10 *	662.05	158.31	2.58	5.02	0.60	25.54	11.99	0.15		
	Burgonya sós féladag 7-10 *	509.53	121.90	3.25	0.26	0.03	26.00	1.04	0.06		
	U Felvágott klf. szendvics	1 108.55	265.12	6.80	16.93	4.50	22.24	1.91	1.25		
	Összesen:	4 588.43	1 097.25	33.03	49.58	13.18	126.60	16.83	2.79		





6/10/2026 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	gyümölcsstea 7-10	102.14	24.44	0.00	0.00	0.00	6.08	5.54	0.00		
		Párizsi felvágottas szendvics	944.18	225.88	6.58	11.26	3.44	22.03	0.20	1.16		
	E	Csirkemell paprikás 7-10	965.52	221.02	14.64	15.92	1.91	6.95	0.22	0.13		
		Tészta köret 7-10 *	1 229.70	293.79	10.30	8.23	1.07	44.40	0.00	1.53		
		Tejfölös karfiolleves *	533.27	127.56	3.99	5.51	1.19	15.29	1.46	0.25		
		Svanyú	33.37	7.98	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09		
		Piskóta szelet, epres	1 630.20	390.00	6.20	15.50	10.30	55.90	7.77	0.51		
	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
	Összesen:	6 651.70	1 580.67	52.09	63.51	21.66	199.61	38.64	6.87			
6/11/2026 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Körözött túrókrémes szendvics	685.35	163.93	7.26	2.69	1.21	24.98	0.34	0.72		
	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		
		Burgonya sós féladag 7-10 *	509.53	121.90	3.25	0.26	0.03	26.00	1.04	0.06		
		Sóskamártás 7-10 *	761.50	182.05	4.86	5.87	1.01	26.70	11.99	0.22		
	U	Sümegei sonkás szendvics	1 174.73	280.98	9.37	15.07	4.24	24.18	0.25	1.12		
	Összesen:	3 962.07	947.40	47.12	32.17	9.40	110.21	14.04	2.50			





6/12/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Magvas sajtkrémes szendvics *	918.56	219.65	6.18	9.73	3.20	24.11	0.29	0.99		
	E	Milánói makaróni 7-10*	2 612.66	624.29	26.83	28.16	9.10	72.30	2.96	2.10		
		Zellerkrémleves 7-10*	480.50	114.90	4.09	1.84	0.77	19.81	0.42	0.20		
	U	Csemege paprikás sz. szendvics	656.41	157.03	3.84	6.25	1.83	22.02	3.73	0.68		
		Összesen:	4 668.13	1 115.87	40.94	45.98	14.90	138.24	7.40	3.97		

