



Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/15/2026 hétfő (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 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		
	Zöldborsófőzelék 7-10 *	809.30	193.49	8.90	6.81	1.11	23.78	0.00	0.09		
	Lebbencsleves 7-10 *	564.74	135.07	3.04	4.91	1.04	19.30	0.80	0.29		
	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
	U Halkrémes szendvics	836.19	200.00	6.20	7.59	1.82	24.06	0.18	0.81		
Összesen:		4 937.41	1 180.63	43.19	55.55	14.81	120.23	8.63	3.04		
6/16/2026 kedd (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 Mozzarella csirkemell 7-10*	1 533.70	366.71	26.71	13.61	3.31	47.93	0.00	0.43		
	Vegyesvágott	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.00		
	Zöldségleves 7-10*	351.54	84.08	2.44	3.93	0.45	9.53	1.53	0.24		
	Kukoricás rizs 7-10*	1 330.11	318.21	5.20	8.58	1.28	54.68	0.40	0.15		
	U Sonkás szendvics	1 144.51	273.80	6.61	14.94	4.49	28.58	0.36	1.01		
Összesen:		5 156.63	1 233.36	47.48	46.63	15.58	166.60	2.51	2.71		





6/17/2026 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Mazsolás túrókrémes szendvics	741.23	177.30	7.15	2.67	1.21	28.44	3.63	0.72		
	E	Rántott sertésszelet 7-10*	1 388.63	331.81	23.59	18.14	4.09	18.26	0.05	0.59		
		Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.00		
		Csontleves tésztab. 7-10 *	276.19	66.04	1.79	3.56	0.43	6.59	0.40	0.27		
		Zöldséges törökrizs 7-10*	1 280.07	305.85	9.43	7.32	0.80	54.35	0.00	0.08		
	U	Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33		
	Összesen:	5 123.55	1 224.88	51.88	48.55	15.29	146.65	10.05	2.99			
6/18/2026 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Melegszendvics 7-10	845.99	202.25	5.67	8.76	3.00	24.51	0.30	1.07		
	E	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		Gulyásleves 7-10 *	1 167.48	279.00	12.36	19.18	5.66	13.66	0.82	0.30		
		Darásmetélt ízzel 7-10 *	2 235.78	534.73	10.14	10.44	1.25	99.40	37.17	0.21		
	U	Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
	Összesen:	5 514.77	1 318.74	39.08	43.23	12.54	192.07	47.48	3.12			

