



### Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.

|                    | Diéta                          |   | Étlap tétel                   | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|--------------------|--------------------------------|---|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 9/1/2026<br>kedd   | (00122)<br>Iskola alsó 7-10 év | T | Mazsolás túrókrém-szendvics   | 741.23       | 177.30         | 7.15        | 2.67     | 1.21           | 28.44          | 3.63      | 0.72   |            |          |
|                    |                                | E | Magyaros karfiolleves 7-10 *  | 562.85       | 134.65         | 4.49        | 5.46     | 0.73           | 16.67          | 0.80      | 0.19   |            |          |
|                    |                                |   | Babérlev.-tejf. pu.tok.7-10 * | 808.99       | 193.33         | 15.17       | 12.94    | 3.60           | 3.86           | 0.39      | 0.17   |            |          |
|                    |                                |   | Párolt rizsköret 7-10         | 1 477.89     | 353.56         | 5.36        | 7.81     | 1.27           | 65.04          | 0.53      | 0.35   |            |          |
|                    |                                | U | Felvágott klf. szendvics      | 1 108.55     | 265.12         | 6.80        | 16.93    | 5.02           | 22.24          | 1.91      | 1.25   |            |          |
|                    |                                |   | Összesen:                     | 4 699.51     | 1 123.96       | 38.97       | 45.81    | 11.83          | 136.25         | 7.26      | 2.68   |            |          |
| 9/2/2026<br>szerda | (00122)<br>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 | Burgonyaleves 7-10 *          | 720.47       | 172.33         | 3.70        | 6.15     | 0.82           | 25.02          | 0.81      | 0.21   |            |          |
|                    |                                |   | Milánói makaróni 7-10*        | 2 612.66     | 624.29         | 26.83       | 28.16    | 9.10           | 72.30          | 2.96      | 2.10   |            |          |
|                    |                                |   | Szilva                        | 113.35       | 27.12          | 0.56        | 0.70     | 0.00           | 4.20           | 0.00      | 0.00   |            |          |
|                    |                                | U | Kockasajt db**18%             | 162.29       | 38.83          | 2.40        | 2.90     | 1.91           | 0.74           | 0.74      | 0.29   |            |          |
|                    |                                |   | Hagymás stangli               | 1 049.00     | 250.96         | 8.12        | 3.00     | 1.21           | 49.32          | 2.02      | 1.44   |            |          |
|                    |                                |   | Összesen:                     | 5 601.95     | 1 339.41       | 48.19       | 52.17    | 16.48          | 173.61         | 6.73      | 5.20   |            |          |





|                       |                                |   |                            |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-----------------------|--------------------------------|---|----------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 9/3/2026<br>csütörtök | (00122)<br>Iskola alsó 7-10 év | T | Tojáskrémés szendvics      | 899.61   | 215.09   | 7.09  | 8.65  | 2.35  | 24.51  | 0.49  | 0.85 |  |  |
|                       |                                | E | Gombaleves 7-10 *          | 492.53   | 117.80   | 4.83  | 4.97  | 0.58  | 13.22  | 1.36  | 0.19 |  |  |
|                       |                                |   | Sertés sült (egyben)7-10 * | 842.82   | 201.37   | 21.07 | 12.74 | 3.42  | 0.54   | 0.13  | 0.41 |  |  |
|                       |                                |   | Zöldborsófőzelék 7-10 *    | 809.30   | 193.49   | 8.90  | 6.81  | 1.11  | 23.78  | 0.00  | 0.09 |  |  |
|                       |                                |   | 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 |  |  |
|                       |                                |   | Kifli                      | 519.00   | 124.16   | 4.11  | 1.23  | 0.60  | 25.36  | 1.00  | 0.71 |  |  |
|                       |                                |   | Összesen:                  | 4 696.40 | 1 122.73 | 55.59 | 40.51 | 11.31 | 131.26 | 26.93 | 3.27 |  |  |
| 9/4/2026<br>péntek    | (00122)<br>Iskola alsó 7-10 év | T | Sonkakrémés szendvics      | 835.77   | 199.86   | 7.69  | 5.43  | 1.54  | 29.83  | 2.16  | 0.88 |  |  |
|                       |                                | E | Paradicsom leves 7-10*     | 647.79   | 154.94   | 2.89  | 5.11  | 0.58  | 24.14  | 10.05 | 0.15 |  |  |
|                       |                                |   | Tarhonyáshús 7-10 *        | 2 541.66 | 607.29   | 24.53 | 28.88 | 7.65  | 61.77  | 0.07  | 0.77 |  |  |
|                       |                                |   | Svanyú                     | 33.37    | 7.98     | 0.68  | 0.07  | 0.02  | 1.15   | 0.00  | 2.09 |  |  |
|                       |                                | U | Alma**                     | 72.71    | 17.39    | 0.20  | 0.20  | 0.00  | 3.50   | 2.98  | 0.01 |  |  |
|                       |                                |   | Lekváros kenyér            | 560.96   | 134.20   | 4.73  | 1.05  | 0.33  | 23.82  | 0.18  | 0.72 |  |  |
|                       |                                |   | Összesen:                  | 4 692.26 | 1 121.66 | 40.72 | 40.74 | 10.12 | 144.21 | 15.44 | 4.62 |  |  |

