



Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Sajtkrémés kenyér	755.19	180.61	5.97	5.47	1.95	24.18	0.22	0.88		
		E	Babgulyás 7-10 *	1 418.86	339.01	17.31	18.41	5.55	25.57	0.48	0.86		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Túrós-tejfölös tészta 7-10 *	2 062.34	493.21	18.79	21.90	8.00	54.71	2.53	0.55		
		U	Sárgarépás marg. Párizsi szend	864.39	206.71	5.95	8.31	2.47	24.30	0.22	1.00		
			Összesen:	5 685.01	1 359.31	52.42	54.81	18.09	157.16	10.90	3.83		
9/8/2026 kedd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Körözött túrókrémés szendvics	685.35	163.93	7.26	2.69	1.21	24.98	0.34	0.72		
		E	Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Csurgatott tojás leves7-10 *	342.97	82.01	1.49	6.51	0.86	4.27	0.04	0.27		
			Sertés pörkölt 7-10 *	1 198.77	286.42	14.07	24.26	7.28	2.66	0.00	0.15		
			Burgonya főzelék 7-10 *	890.28	212.55	6.15	5.92	1.11	33.17	0.80	0.18		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 108.55	265.12	6.80	16.93	5.02	22.24	1.91	1.25		
			Összesen:	4 664.74	1 115.01	39.77	56.63	15.60	108.72	4.59	3.10		





9/9/2026 szerda (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	Svanyú	33.37	7.98	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09		
		Halleves halgaluskával 7-10 *	603.93	144.31	8.62	5.01	0.98	16.12	0.08	0.41	      	
		Chilis bab sertéshússal 7-10*	1 323.85	316.38	15.02	24.47	6.87	8.94	0.00	0.27		
	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:	4 007.59	957.98	38.87	44.64	13.83	98.12	23.75	4.79		
9/10/2026 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Párizsikrémés szendvics	812.51	194.29	5.95	6.98	2.12	24.20	0.28	0.98	      	
	E	Gyümölcs leves 7-10 *	564.91	135.07	3.01	1.63	0.87	26.78	14.47	0.11	  	
		Tészta köret 7-10 *	1 229.70	293.79	10.30	8.23	1.07	44.40	0.00	1.53	 	
		Svanyú	28.60	6.84	0.58	0.06	0.02	0.99	0.00	1.79		
		Csirkepörkölt 7-10 *	1 048.95	250.66	27.90	13.37	2.45	4.43	0.00	0.46		
	U	Padlizsánkrémés szendvics	626.52	149.88	5.36	1.52	0.43	26.01	0.18	0.72	   	
		Összesen:	4 311.19	1 030.53	53.10	31.79	6.96	126.81	14.93	5.59		
9/11/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Májkrémés szendvics	808.74	193.44	6.45	6.39	1.95	24.81	0.18	0.98	    	
	E	Lebbencsleves 7-10 *	564.74	135.07	3.04	4.91	1.04	19.30	0.80	0.29	 	
		Vagdalt 7-10 *	1 285.55	307.22	14.11	21.59	6.31	13.84	0.76	0.56	  	
		Kelkáposzta főzelék 7-10 *	783.69	187.41	6.82	6.36	0.85	25.40	0.24	0.16		





9/11/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7-10	E	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
		Édesség szelet	330.96	79.18	1.20	2.80	1.40	12.20	4.20	0.08	      	
	U	Párizsi felvágottas szendvics	944.18	225.88	6.58	11.26	3.44	22.03	0.20	1.16	   	
		Összesen:	5 156.68	1 233.18	42.20	53.63	15.11	138.98	7.88	3.76		

