



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év	T		Májkrémes szendvics	808.74	193.44	6.45	6.39	1.95	24.81	0.18	0.98		
	E		kukorica krémleves 7-10 *	363.17	86.82	3.31	1.91	0.71	13.89	0.17	0.23		
			Hentes tokány 7-10 *	1 113.02	265.94	12.60	22.59	6.72	2.81	0.00	0.37		
			Tészta köret 7-10 *	1 229.70	293.79	10.30	8.23	1.07	44.40	0.00	1.53		
	U		Sárgarépas marg. Párizsi szend	864.39	206.71	5.95	8.31	2.47	24.30	0.22	1.00		
			Összesen:	4 379.02	1 046.70	38.61	47.43	12.92	110.21	0.57	4.11		
9/15/2026 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év	T		Sajtkrémes kenyér	755.19	180.61	5.97	5.47	1.95	24.18	0.22	0.88		
	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		
			Sóskamártás 7-10 *	761.50	182.05	4.86	5.87	1.01	26.70	11.99	0.22		
			Burgonya sós féladag 7-10 *	509.53	121.90	3.25	0.26	0.03	26.00	1.04	0.06		
	U		Zsemle	421.65	100.87	3.56	0.34	0.14	21.91	1.84	0.57		
			Párizsi felvágottas szendvics	944.18	225.88	6.58	11.26	3.44	22.03	0.20	1.16		
			Összesen:	4 223.01	1 009.85	46.60	31.48	9.48	129.17	15.71	3.27		





9/16/2026 szerda (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Újhagymás túrók.szendvics	646.17	154.57	6.28	2.27	0.98	24.59	0.35	0.76	 	
	E	Zöldségleves 7-10*	351.54	84.08	2.44	3.93	0.45	9.53	1.53	0.24	 	
		Sült kolbász 7-10 *	275.10	65.81	1.31	6.62	1.64	0.22	0.00	0.20	   	
		Sárgaborsó főzelék7-10	1 417.59	338.68	17.83	8.08	1.39	48.36	0.00	0.11	 	
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
	U	Alma**	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	2.98	0.01		
		Vajasmézes kenyér	761.34	182.08	4.75	5.25	1.47	26.27	2.61	0.78	 	
		Összesen:	3 963.27	947.59	36.81	26.67	6.05	133.87	8.97	2.63		
9/17/2026 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	 	
		Mákos rigó	852.67	203.99	6.07	5.81	2.28	31.61	3.66	0.50	    	
	E	Karalábé leves 7-10*	414.76	99.21	3.28	4.02	0.45	12.26	1.52	0.20	 	
		Sült csirkemell 7-10 *	754.28	180.28	23.56	5.80	0.91	8.33	0.40	0.33	      	
		Párolt rizsköret 7-10	1 477.89	353.56	5.36	7.81	1.27	65.04	0.53	0.35		
		Amerikai káposztasaláta7-10 *	377.53	90.32	2.30	4.34	1.87	10.11	3.68	0.22	     	
	U	Padlizsánkrémes szendvics	626.52	149.88	5.36	1.52	0.43	26.01	0.18	0.72	   	
		Összesen:	5 197.97	1 243.08	51.52	35.09	10.34	175.81	32.42	2.81		





9/18/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Halkrémés szendvics	836.19	200.00	6.20	7.59	1.82	24.06	0.18	0.81	   	
	E	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Sertésragu leves 7-10	859.53	205.45	9.56	13.99	3.87	10.03	0.34	0.09	  	
		Darásmetélt ízzel 7-10 *	2 235.78	534.73	10.14	10.44	1.25	99.40	37.17	0.21	  	
	U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29		
		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
		Összesen:	4 758.20	1 137.96	32.81	36.55	9.45	166.59	45.38	2.12		

