



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Magyaros vajkrémes szendvics	815.31	194.92	4.26	9.32	2.57	21.15	0.16	0.75		
		E	Zöldborsó krémleves 7-10 *	346.76	82.90	4.94	1.68	0.77	11.72	0.24	0.18		
			Bácskai rizseshús 7-10 *	2 233.25	533.99	16.79	24.05	6.66	62.01	0.40	0.32		
			Svanyú	33.37	7.98	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09		
		U	Trapp.sajtos szendvics	1 267.68	303.27	9.22	19.97	7.51	22.45	2.24	1.26		
			Összesen:	4 696.37	1 123.06	35.89	55.09	17.53	118.48	3.04	4.60		
9/22/2026 kedd	(00122) 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	Zöldbableves 7-10*	791.42	150.08	5.81	6.38	0.97	29.70	1.54	0.26		
			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	Sonkás szendvics	1 144.51	273.80	6.61	14.94	4.49	28.58	0.36	1.01		
			Összesen:	5 067.54	1 172.58	37.61	50.53	13.81	150.79	15.57	2.64		





9/23/2026 szerda (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	Zöldségleves 7-10*	351.54	84.08	2.44	3.93	0.45	9.53	1.53	0.24	    	
			Rakott rózsa 7-10 *	2 198.01	525.56	21.66	30.02	10.88	41.67	1.96	0.64	    	
			Szilva	113.35	27.12	0.56	0.70	0.00	4.20	0.00	0.00		
		U	Májkrémes szendvics	808.74	193.44	6.45	6.39	1.95	24.81	0.18	0.98	    	
			Összesen:	4 415.82	1 056.08	37.69	52.30	16.72	102.24	3.87	3.02		
9/24/2026 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	Hamisgulyás 7-10 *	607.82	145.39	3.14	5.21	0.72	21.04	0.72	0.21	    	
			Köményes sertéssült 7-10 *	876.33	209.39	21.00	13.67	3.52	0.41	0.03	0.41	          	
			Szárazbabfőzelék7-10 *	1 195.86	285.72	14.38	7.47	1.45	39.99	0.12	0.23	    	
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	    	
		U	Felvágott klf. szendvics	1 108.55	265.12	6.80	16.93	5.02	22.24	1.91	1.25	    	
			Összesen:	4 912.73	1 174.53	56.58	46.29	12.04	130.06	4.62	3.35		
9/25/2026 péntek (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	Frankfurti leves7-10 *	708.68	169.44	6.42	9.95	2.64	13.20	0.74	0.70	          	
			Török rizs 7-10*	1 248.67	298.31	9.22	5.64	0.70	56.90	0.00	0.33	    	
			Svanyú	28.60	6.84	0.58	0.06	0.02	0.99	0.00	1.79	    	
			Gombás sertéstokány7-10 *	1 427.78	341.20	14.77	25.52	8.03	12.78	0.31	0.41	    	





'25/202	(00122,	U	Pizzás csiga	1 408.66	337.00	9.62	16.81	8.76	37.71	5.97	1.33	   	
			Összesen:	5 655.51	1 352.10	45.46	66.05	22.38	145.68	7.24	5.38		

