



Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő (00122) Iskola alsó 7-10 év		T	Kenőmájás szendvics	682.19	163.16	4.97	4.07	1.18	23.99	0.18	0.77		
		E	Daragaluska leves 7-10*	373.86	89.35	2.49	2.62	0.41	13.78	0.41	0.11		
			Borsos tokány7-10*	1 442.34	344.68	16.12	25.25	7.67	12.89	0.00	0.25		
			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		
		U	Sonkás szendvics	1 144.51	273.80	6.61	14.94	4.49	28.58	0.36	1.01		
			Összesen:	4 901.20	1 171.62	41.07	55.17	14.84	124.63	0.95	5.46		
9/29/2026 kedd (00122) Iskola alsó 7-10 év		T	Löncskrémes szendvics	760.13	181.82	6.23	5.43	1.72	24.31	0.24	1.03		
		E	Zöldségleves 7-10*	351.54	84.08	2.44	3.93	0.45	9.53	1.53	0.24		
			Fokhagymás aprópecsenye7-10 *	1 360.37	325.06	16.02	23.34	7.45	12.43	0.00	0.30		
			Paradicsomos káposzta7-10*	928.42	222.03	5.57	6.32	0.76	35.04	9.99	0.15		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		U	Túrós táská	804.08	192.36	4.72	10.80	3.29	18.85	5.50	0.39		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Összesen:	4 788.77	1 145.12	39.38	50.54	13.79	128.56	24.71	2.65		





9/30/2026 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	Taco-barbecue csirke7-10*	385.11	91.99	19.80	0.90	0.21	1.08	1.38	0.20	       	
		Párolt rizsköret 7-10	1 477.89	353.56	5.36	7.81	1.27	65.04	0.53	0.35		
		Cseh burgonyás fokhagymaleves*	496.08	118.65	2.28	4.77	0.85	16.17	0.65	0.15	       	
	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:	4 514.55	1 079.87	44.54	30.64	8.89	154.38	5.52	3.59		
10/1/2026 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Tojáskrémes szendvics	899.61	215.09	7.09	8.65	2.35	24.51	0.49	0.85	       	
	E	Fejttetbab leves 7-10*	587.74	140.58	4.70	5.54	0.93	17.70	0.52	0.15	       	
		Vagdalt 7-10 *	1 285.55	307.22	14.11	21.59	6.31	13.84	0.76	0.56	       	
		Burgonya főzelék 7-10 *	890.28	212.55	6.15	5.92	1.11	33.17	0.80	0.18	       	
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	       	
	U	Májkrémes szendvics	808.74	193.44	6.45	6.39	1.95	24.81	0.18	0.98	       	
		Összesen:	4 910.74	1 173.86	42.50	48.41	12.77	135.43	4.25	3.25		
10/2/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Halkrémes szendvics	836.20	200.00	6.20	7.59	1.82	24.06	0.18	0.81	       	
	E	Reszelttészta leves7-10 *	544.20	130.19	3.87	5.26	0.71	16.58	1.91	0.22	       	
		Székelykáposzta 7-10 *	1 669.47	399.02	15.74	24.43	7.38	28.65	0.62	0.34	       	





10/2/2026 péntek	(00122) Iskola alsó 710.49	E	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
		U	Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96	    	
			Összesen:	4 238.95	1 013.68	36.07	39.13	10.16	125.64	6.23	2.86		

