



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 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	Gyümölcs leves 7-10 *	564.91	135.07	3.01	1.63	0.87	26.78	14.47	0.11		
			Zöldborsós csirkeragu *	845.77	202.19	20.71	5.93	0.92	16.22	0.00	0.35		
			Tészta köret 7-10 *	1 229.70	293.79	10.30	8.23	1.07	44.40	0.00	1.53		
		U	Sárgarépás marg. Párizsi szend	864.39	206.71	5.95	8.31	2.47	24.30	0.22	1.00		
			Összesen:	4 186.96	1 000.92	44.94	28.17	6.51	135.69	14.87	3.76		
10/6/2026 kedd	(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	Főtt, füstölt s.comb 7-10*	1 461.14	348.99	16.34	31.35	12.50	0.10	0.00	4.82		
			Lencsefőzelék7-10 *	1 139.99	272.39	15.06	4.87	1.04	41.82	0.04	0.29		
			Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Rizsleves 7-10*	394.77	94.44	2.08	4.10	0.51	12.08	1.37	0.24		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 108.55	265.12	6.80	16.93	5.02	22.24	1.91	1.25		
			Összesen:	5 374.03	1 284.64	51.94	60.66	20.40	129.62	11.11	7.86		





10/7/2026 szerda (00122)	Iskola alsó 7-10 év	T	Sajtkrémés szendvics	679.51	162.49	4.69	6.61	2.28	22.03	1.94	0.79	  	
		E	Sült csirkecomb 7-10	563.52	134.63	16.73	7.26	1.41	0.49	0.36	0.19	      	
			Kelbimbó krémleves 7-10*	222.50	53.17	2.04	1.56	0.76	7.53	0.30	0.24	  	
			Zöldséges rizs 7-10 *	1 255.28	300.20	5.22	7.37	1.11	52.78	0.40	0.20		
			Svanyú	33.37	7.98	0.68	0.07	0.02	1.15	0.00	2.09		
		U	Padlizsánkrémés szendvics	626.52	149.88	5.36	1.52	0.37	26.01	0.18	0.72	   	
			Összesen:	3 380.70	808.35	34.72	24.39	5.95	109.99	3.18	4.23		
10/8/2026 csütörtök (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	Zöldbableves 7-10*	791.42	150.08	5.81	6.38	0.97	29.70	1.54	0.26	  	
			Sertés pörkölt 7-10 *	1 198.77	286.42	14.07	24.26	7.28	2.66	0.00	0.15		
			Tökfőzelék 7-10 *	712.57	170.30	4.84	8.33	2.09	18.84	0.39	0.24	 	
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		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:	5 444.49	1 262.45	45.40	57.97	17.63	149.44	33.03	3.55		





10/9/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Párizsikrémes szendvics	812.51	194.29	5.95	6.98	2.10	24.20	0.28	0.98		
	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		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
	U	Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
		Múzli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00		0.24		
								137.98				
		Összesen:	6 064.54	1 449.98	42.21	54.69	20.72	198.02	150.48	3.54		

