



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Magvas sajtkrémes szendvics *	918.56	219.65	6.18	9.73	3.20	24.11	0.29	0.99		
		E	Paradicsom leves 7-10*	647.79	154.94	2.89	5.11	0.58	24.14	10.05	0.15		
			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	Pogácsa sajtos	728.00	174.16	4.30	7.85	3.75	21.10	0.80	0.40		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Összesen:	4 706.38	1 125.51	31.24	47.21	14.21	139.51	17.49	3.96		
10/13/2026 kedd	(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	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		
			Vadasmártás 7-10 *	514.98	123.00	1.50	7.42	1.57	12.32	5.95	0.21		
			Tészta köret 7-10 *	1 229.70	293.79	10.30	8.23	1.07	44.40	0.00	1.53		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 108.55	265.12	6.80	16.93	5.02	22.24	1.91	1.25		
			Összesen:	4 492.93	1 073.89	47.43	47.25	12.52	112.12	8.46	4.35		





10/14/2026 szerda (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	Édesburgonya krémleves 7-10 *	409.32	97.87	2.48	4.00	0.85	12.68	2.03	0.08	  	
		Rakott rózsa 7-10 *	2 198.01	525.56	21.66	30.02	10.88	41.67	1.96	0.64	   	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
	U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60	  	
		Összesen:	5 320.87	1 272.47	37.99	56.22	20.70	151.40	11.60	2.61		
10/15/2026 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Briós	1 173.99	280.86	7.45	5.84	2.77	52.02	16.02	0.76	    	
		Vanilliás ízű tej 250ml	1 077.90	257.87	7.20	6.30	3.83	41.95	41.95	0.25		
	E	Rántott leves zsemlekockával7-	307.16	73.44	0.97	5.12	0.61	5.80	0.00	0.02	  	
		Sarkadi pecsenye 7-10	1 189.62	284.22	22.37	18.82	5.82	6.10	0.00	1.02	    	
		Török rizs 7-10*	1 248.67	298.31	9.22	5.64	0.70	56.90	0.00	0.33		
		Svanyú	23.83	5.70	0.48	0.04	0.01	0.82	0.00	1.49		
	U	Sonkás szendvics	1 144.51	273.80	6.61	14.94	4.49	28.58	0.36	1.01	  	
		Összesen:	6 165.68	1 474.20	54.30	56.70	18.23	192.17	58.33	4.88		





10/16/2026 péntek (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Halkrémés szendvics	836.20	200.00	6.20	7.59	1.82	24.06	0.18	0.81	    	
		E Jókai bableves7-10 *	1 905.69	455.34	23.14	22.88	6.77	38.63	0.51	0.54	 	
		Mákos metélt 7-10	1 481.90	354.52	8.66	7.87	0.96	61.84	13.91	0.39	    	
		Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	    	
		Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
	U	Lilahagymás sonkakrém7-10	55.53	13.26	0.59	1.17	0.34	0.07	0.02	0.10	         	
		Kenyér**	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.66	    	
		Kápia paprika	40.95	9.78	0.60	0.15	0.00	1.50	0.00	0.00		
		Összesen:	5 307.60	1 269.11	48.19	40.38	10.16	174.25	17.98	3.02		

