



Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/19/2026 hétfő	(00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Kenőmájas szendvics	682.19	163.16	4.97	4.07	1.18	23.99	0.18	0.77		
		E	Felvidéki tojásleves 7-10*	609.08	114.20	4.92	10.16	2.70	10.80	0.02	0.78		
			Tarhonyáshús 7-10 *	2 541.66	607.29	24.53	28.88	7.65	61.77	0.07	0.77		
			Svanyú	28.60	6.84	0.58	0.06	0.02	0.99	0.00	1.79		
		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:	5 074.85	1 181.49	44.70	50.19	15.28	145.36	23.72	5.31		
10/20/2026 kedd	(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	Lebbencsleves 7-10 *	564.74	135.07	3.04	4.91	1.04	19.30	0.80	0.29		
			Kukoricás rizs 7-10*	1 330.11	318.21	5.20	8.58	1.28	54.68	0.40	0.15		
			cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Rántott hal 7-10	1 623.68	388.08	24.41	21.20	3.14	24.62	0.04	0.56		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 108.55	265.12	6.80	16.93	5.02	22.24	1.91	1.25		
			Összesen:	5 526.69	1 321.57	46.54	60.27	12.83	145.35	3.64	3.10		





10/21/2026 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	Carbonara spagetti 7-10 *	2 843.44	679.85	24.00	40.07	10.89	54.97	0.77	1.54	      	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		BrokkolikréMLEVES 7-10*	405.62	96.98	3.56	5.14	1.05	8.88	0.28	0.19	   	
	U	Trapp.sajtos szendvics	1 267.68	303.27	9.22	19.97	7.51	22.45	2.24	1.26	   	
		Összesen:	5 606.33	1 340.77	43.76	76.84	22.89	115.33	9.44	4.16		
10/22/2026 csütörtök (00122) Iskola alsó 7-10 év	T	Mazsolás túrókrémes szendvics	741.23	177.30	7.15	2.67	1.21	28.44	3.63	0.72	    	
	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	   	
		Szárazbabfőzelék7-10 *	1 195.86	285.72	14.38	7.47	1.45	39.99	0.12	0.23	   	
		Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	    	
	U	MúZli szelet**	1 731.00	414.11	5.30	13.00	8.70	67.00		0.24	           	
		Vanilliás ízű tej 250ml	1 077.90	257.87	7.20	6.30	3.83	41.95	41.95	0.25	    	
		Összesen:	5 811.44	1 389.87	41.78	40.31	17.40	208.53	186.70	2.40		

