Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(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	Rizi-bizi 7-10 *	1 114.33	266.59	5.45	7.09	1.03	44.86	0.33	0.01		
			Tartármártás /majonézből/7-10	435.73	104.24	1.26	7.29	3.09	8.23	8.36	0.08		
			Gombaleves 7-10 *	492.53	117.80	4.83	4.97	0.58	13.22	1.36	0.19		
			Rántott hal 7-10	1 623.68	388.08	24.41	21.20	3.14	24.62	0.04	0.56		
		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:	5 299.81	1 267.48	46.88	54.23	13.31	143.34	17.08	2.28		
11/3/2026 kedd	(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	Húsroló 7-10 *	1 100.22	262.87	12.68	21.87	6.36	3.61	0.04	0.23		
			Lencsefőzelék7-10 *	1 139.99	272.39	15.06	4.87	1.04	41.82	0.04	0.29		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Májgaluska leves 7-10 *	244.06	58.32	5.33	1.24	0.38	6.30	0.40	0.22		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 108.55	265.12	6.80	16.93	5.02	22.24	1.91	1.25		
			Összesen:	4 879.07	1 166.39	50.82	53.18	14.24	126.30	13.49	3.27		

11/4/2026 szerda	Iskola alsó 7-10 év (00122)	**T**	Párizsi felvágottas szendvics	944.18	225.88	6.58	11.26	3.44	22.03	0.20	1.16	
		E	Paradicsom leves 7-10*	647.79	154.94	2.89	5.11	0.58	24.14	10.05	0.15	
			Budapest ragu 7-10*	1 193.52	285.04	18.14	21.17	6.19	5.21	0.17	0.30	
			Tarhonya köret 7-10*	1 334.12	318.73	10.50	7.95	1.07	51.03	0.07	0.63	
			Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.00	
		U	Sajtkrémes szendvics	679.51	162.49	4.69	6.61	2.28	22.03	1.94	0.79	
			Összesen:	4 845.15	1 158.09	43.28	52.18	13.56	126.52	12.43	3.03	
11/5/2026 csütörtök	Iskola alsó 7-10 év (00122)	**T**	Főtt tojás	138.10	32.99	2.70	2.40	0.62	0.12	0.12	0.07	
			Margarin (szendvics)	531.22	127.09	0.04	14.00	3.80	0.08	0.08	0.20	
			Teljes kiőrlésű kenyér	509.96	122.00	4.30	0.95	0.30	21.65	0.16	0.65	
			Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02	
		E	Sertés sült (egyben)7-10 *	842.82	201.37	21.07	12.74	3.42	0.54	0.13	0.41	
			Sóskamártás 7-10 *	761.50	182.05	4.86	5.87	1.01	26.70	11.99	0.22	
			Burgonya sós féladag 7-10 *	509.53	121.90	3.25	0.26	0.03	26.00	1.04	0.06	
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	
			Zöldséges árpagyöngy l. *	418.72	100.13	1.39	5.76	0.66	10.43	0.35	0.20	

1/5/202	(00122 `	U	Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12		
			Összesen:	4 764.53	1 139.37	42.27	48.03	12.13	128.28	21.51	2.47		
11/6/2026 péntek	(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	Karalábé leves 7-10*	414.76	99.21	3.28	4.02	0.45	12.26	1.52	0.20		
			Hentes tokány 7-10 *	1 113.02	265.94	12.60	22.59	6.72	2.81	0.00	0.37		
			Tészta köret 7-10 *	1 229.70	293.79	10.30	8.23	1.07	44.40	0.00	1.53		
		U	Halkrémes szendvics	836.20	200.00	6.20	7.59	1.82	24.06	0.18	0.81		
			Összesen:	4 512.24	1 078.59	38.56	52.16	13.26	107.64	1.99	3.90		