Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00122) Iskola alsó 7-10 év	**T**	Margarinos szendvics	833.12	199.31	4.85	8.07	2.23	24.10	0.22	0.82		
		E	Sertés pörkölt 7-10 *	1 198.77	286.42	14.07	24.26	7.28	2.66	0.00	0.15		
			Zöldbabfőzelék 7-10*	740.56	177.04	5.91	8.46	2.06	19.01	0.39	0.19		
			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		
			Lebbencsleves 7-10 *	564.74	135.07	3.04	4.91	1.04	19.30	0.80	0.29		
		U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60		
			Összesen:	5 235.42	1 251.96	37.46	58.58	19.01	140.97	8.86	2.59		
11/10/2026 kedd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	**T**	Sajtkrémes kenyér	755.19	180.61	5.97	5.47	1.95	24.18	0.22	0.88		
		E	Csontleves tésztab. 7-10 *	276.19	66.04	1.79	3.56	0.43	6.59	0.40	0.27		
			Sült csirkecomb 7-10	563.52	134.63	16.73	7.26	1.41	0.49	0.36	0.19		
			Török rizs 7-10*	1 248.67	298.31	9.22	5.64	0.70	56.90	0.00	0.33		
			Majonézes kukoricasaláta7-10	1 125.10	269.16	6.49	12.55	5.12	32.20	8.84	0.07		
		U	Pizzás kifli	750.26	179.49	6.26	1.53	0.13	34.95	2.02	0.96		
			Összesen:	4 718.93	1 128.24	46.46	36.01	9.74	155.31	11.84	2.70		

11/11/2026 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	Sütőtök krémleves 7-10 *	518.81	124.05	2.94	5.73	1.22	14.97	0.32	0.24	
			Ludaskása 7-10 *	1 869.19	446.94	22.91	13.66	3.85	57.42	0.33	0.39	
			Párolt lilakáposzta 7-10 *	411.11	98.35	1.76	4.85	0.56	11.67	5.00	0.20	
		U	Márton napi házi májas szend.	832.89	199.24	7.90	8.05	0.65	34.78	2.09	0.90	
			Összesen:	4 447.31	1 063.50	39.77	41.61	8.85	139.99	7.90	2.48	
11/12/2026 csütörtök	(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	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	
			Csurgatott tojás leves7-10 *	342.97	82.01	1.49	6.51	0.86	4.27	0.04	0.27	
			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	
		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:	4 952.60	1 183.67	40.84	48.78	14.35	140.61	25.46	3.71	
11/13/2026 péntek	(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	Babgulyás 7-10 *	1 418.86	339.01	17.31	18.41	5.55	25.57	0.48	0.86	
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	

11/13/2026 péntek	(00122) Iskola alsó 7-10 év	**E**	Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Darásmetélt ízzel 7-10 *	2 235.78	534.73	10.14	10.44	1.25	99.40	37.17	0.21		
		U	Felvágott klf. szendvics	1 108.55	265.12	6.80	16.93	5.02	22.24	1.91	1.25		
			Összesen:	6 207.82	1 484.34	45.14	60.03	14.40	195.61	47.52	3.73		