Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(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	Borsos tokány7-10*	1 442.34	344.68	16.12	25.25	7.67	12.89	0.00	0.25		
			Török rizs 7-10*	1 248.67	298.31	9.22	5.64	0.70	56.90	0.00	0.33		
			Vegyesvágott	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.00		
			Kassai burgonyaleves 7-10 *	1 088.11	260.08	9.58	16.59	5.49	17.56	0.99	1.35		
		U	Sárgarépás marg. Párizsi szend	864.39	206.71	5.95	8.31	2.47	24.30	0.22	1.00		
			Összesen:	5 493.83	1 313.17	47.87	62.28	18.33	138.16	1.39	3.91		
11/17/2026 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	Köményes sertéssült 7-10 *	876.33	209.39	21.00	13.67	3.52	0.41	0.03	0.41		
			Fejtettbab főzelék 7-10	1 275.92	305.12	14.42	8.55	1.83	42.29	0.26	0.10		
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			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	Sonkás szendvics	1 144.51	273.80	6.61	14.94	4.49	28.58	0.36	1.01		
			Összesen:	5 136.16	1 228.23	55.00	55.51	12.93	131.76	9.98	3.17		

11/18/2026 szerda	(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	Zellerkrémleves 7-10*	480.50	114.90	4.09	1.84	0.77	19.81	0.42	0.20	
			Rakott kelkáposzta 7-10	2 139.33	501.71	18.25	34.89	10.14	30.62	1.68	0.44	
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	
		U	Kockasajt db**18%	162.29	38.83	2.40	2.90	1.91	0.74	0.74	0.29	
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71	
			Összesen:	4 441.96	1 052.50	39.40	48.73	14.86	121.86	8.99	2.91	
11/19/2026 csütörtök	(00122) Iskola alsó 7-10 év	**T**	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60	
		E	Magyaros karfiolleves 7-10 *	562.85	134.65	4.49	5.46	0.73	16.67	0.80	0.19	
			Húsgombóc 7-10 *	1 060.42	253.40	12.27	15.28	5.37	16.46	0.15	0.31	
			Paradicsom mártás7-10 *	662.05	158.31	2.58	5.02	0.60	25.54	11.99	0.15	
			Burgonya sós féladag 7-10 *	509.53	121.90	3.25	0.26	0.03	26.00	1.04	0.06	
		U	Kolbászkrémes kenyér	770.21	184.18	6.34	5.76	1.86	24.06	0.25	1.02	
			Összesen:	4 879.06	1 166.79	34.12	43.94	14.87	156.23	14.23	2.33	
11/20/2026 péntek	(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	Sárgaborsó leves7-10	589.35	140.86	5.45	4.74	0.58	18.92	0.19	0.33	
			Csirkemell gyros7-10 *	778.20	185.99	24.71	9.36	1.20	0.57	0.27	0.39	

11/20/2026 péntek	Iskola alsó 7-10 év (00122)	**E**	Párolt rizsköret 7-10	1 477.89	353.56	5.36	7.81	1.27	65.04	0.53	0.35	
			Amerikai káposztasaláta7 -10 *	377.53	90.32	2.30	4.34	1.87	10.11	3.68	0.22	
		U	Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01	
			Vajasmézes kenyér	761.35	182.08	4.75	5.25	1.47	26.27	2.61	0.78	
			Összesen:	4 990.55	1 193.53	48.02	39.77	8.62	153.51	7.50	2.90	