Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 hétfő	(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	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Sertés pörkölt 7-10 *	1 198.77	286.42	14.07	24.26	7.28	2.66	0.00	0.15		
			Zöldborsófőzelék 7-10 *	809.30	193.49	8.90	6.81	1.11	23.78	0.00	0.09		
			Felvidéki tojásleves 7-10*	609.08	114.20	4.92	10.16	2.70	10.80	0.02	0.78		
		U	Sajtkrémes szendvics	679.51	162.49	4.69	6.61	2.28	22.03	1.94	0.79		
			Összesen:	4 519.94	1 049.12	40.28	57.92	16.18	97.74	2.25	3.08		
11/24/2026 kedd	(00122) Iskola alsó 7-10 év	**T**	Kakaós csiga	621.11	148.59	0.78	5.25	2.04	24.39	7.51	0.12		
		E	Zöldbableves 7-10*	791.42	150.08	5.81	6.38	0.97	29.70	1.54	0.26		
			Rántott sertésszelet 7-10*	1 388.63	331.81	23.59	18.14	4.09	18.26	0.05	0.59		
			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		
		U	Halkrémes szendvics	836.20	200.00	6.20	7.59	1.82	24.06	0.18	0.81		
			Összesen:	4 967.47	1 148.69	41.58	45.94	10.20	151.09	9.68	1.93		

11/25/2026 szerda	(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	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:	4 597.70	1 098.77	50.33	37.34	11.23	137.69	30.00	4.30	
11/26/2026 csütörtök	(00122) Iskola alsó 7-10 év	**T**	Kőrözött túrókrémes szendvics	685.35	163.93	7.26	2.69	1.21	24.98	0.34	0.72	
		E	Édesburgonya krémleves 7-10 *	409.32	97.87	2.48	4.00	0.85	12.68	2.03	0.08	
			Tarhonyáshús 7-10 *	2 541.66	607.29	24.53	28.88	7.65	61.77	0.07	0.77	
			Káposzta saláta sav.	107.70	25.72	1.28	0.16	0.02	4.56	0.00	0.00	
		U	Felvágott klf. szendvics	1 108.55	265.12	6.80	16.93	5.02	22.24	1.91	1.25	
			Összesen:	4 852.58	1 159.93	42.35	52.66	14.75	126.23	4.35	2.82	
11/27/2026 péntek	(00122) Iskola alsó 7-10 év	**T**	HOT - DOG	924.07	220.82	10.64	13.46	5.15	14.82	1.47	2.03	
		E	Sertésragu leves 7-10	859.53	205.45	9.56	13.99	3.87	10.03	0.34	0.09	
			Túrós-tejfölös tészta 7-10 *	2 062.34	493.21	18.79	21.90	8.00	54.71	2.53	0.55	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	

11/27/2026	(00122) Iskola alsó 7-10 év	U	Lekváros kenyér	560.96	134.20	4.73	1.05	0.33	23.82	0.18	0.72		
			Gyümölcsital 2 dl	42.49	10.17	0.03	0.00	0.00	2.50	2.50	0.00		
			Összesen:	4 594.80	1 098.64	44.15	50.80	17.35	112.88	12.97	3.40		