

Tételes étlap 2026.03.02. - 2026.03.08.

|                       | Diéta   |                        | Étlap tétel                          | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidr át (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének       |
|-----------------------|---------|------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|-----------------|-----------|--------|------------------|
| 3/2/2026<br>hétfő     | (00120) | Iskolás menü 7-10 éves |                                      |              |                |             |          |              |                 |           |        |                  |
|                       |         |                        | T Kakaó                              | 503,10       | 120,36         | 6,98        | 3,03     | 1,64         | 16,17           | 5,57      | 0,27   | 7,(1)            |
|                       |         |                        | Vaj                                  | 310,16       | 74,20          | 0,04        | 8,20     | 5,87         | 0,05            | 0,00      | 0,01   | 7                |
|                       |         |                        | Kalács                               | 771,60       | 184,59         | 4,56        | 5,22     | 1,50         | 29,10           | 0,38      | 0,39   | 1,3,7            |
|                       |         |                        | E Zöldségleves reszelt tésztával     | 429,67       | 102,79         | 2,28        | 4,57     | 0,50         | 12,89           | 0,00      | 1,03   | 9                |
|                       |         |                        | Stroganoff csirkeragu                | 541,83       | 129,62         | 15,09       | 5,06     | 1,90         | 5,53            | 0,20      | 1,04   | 1,7,10,(6)       |
|                       |         |                        | Jázmin rizs                          | 1 583,64     | 378,86         | 7,20        | 7,70     | 0,90         | 69,75           | 0,00      | 1,00   |                  |
|                       |         |                        | U Diák csemege                       | 184,88       | 44,23          | 1,75        | 4,10     | 1,57         | 0,03            | 0,00      | 0,00   | (1),(6),(7)      |
|                       |         |                        | Margarin                             | 150,00       | 35,71          | 0,01        | 3,90     | 0,67         | 0,15            | 0,00      | 0,13   |                  |
|                       |         |                        | Teljes kiőrlésű zsemle               | 1 086,80     | 260,00         | 4,27        | 0,62     | 0,06         | 19,42           | 0,00      | 0,44   | 1                |
|                       |         |                        | Kaliforniai paprika                  | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00         | 0,00            | 0,00      | 0,00   |                  |
|                       |         |                        | Összesen:                            | 5 561,68     | 1 330,36       | 42,18       | 42,40    | 14,61        | 153,09          | 6,15      | 4,31   |                  |
| 3/3/2026<br>kedd      | (00120) | Iskolás menü 7-10 éves |                                      |              |                |             |          |              |                 |           |        |                  |
|                       |         |                        | T Citromos tea                       | 70,31        | 16,82          | 0,01        | 0,00     | 0,00         | 4,13            | 4,00      | 0,00   |                  |
|                       |         |                        | Gyümölcsös túrókrém                  | 240,14       | 57,45          | 4,10        | 1,75     | 0,95         | 6,24            | 5,32      | 0,01   | 7                |
|                       |         |                        | Magvas kenyér                        | 826,58       | 197,75         | 8,64        | 3,43     | 0,00         | 32,85           | 0,00      | 1,19   | 1                |
|                       |         |                        | E Májgaluska leves                   | 902,59       | 215,93         | 11,10       | 9,40     | 1,51         | 21,21           | 0,01      | 0,94   | 1,3              |
|                       |         |                        | Parajmártás                          | 590,69       | 141,31         | 5,19        | 7,16     | 1,03         | 13,86           | 0,00      | 1,09   | 1,7              |
|                       |         |                        | Burgonyatallér sütőben               | 336,63       | 80,53          | 1,24        | 2,95     | 0,49         | 12,17           | 0,00      | 0,03   |                  |
|                       |         |                        | Főtt tojás                           | 276,19       | 66,07          | 5,40        | 4,80     | 1,24         | 0,24            | 0,00      | 0,14   | 3                |
|                       |         |                        | U Gépsonka                           | 83,63        | 20,01          | 3,04        | 0,56     | 0,22         | 0,86            | 0,00      | 0,56   | (1),(6),(7)      |
|                       |         |                        | Margarin                             | 150,00       | 35,71          | 0,01        | 3,90     | 0,67         | 0,15            | 0,00      | 0,13   |                  |
|                       |         |                        | Vizes zsemle                         | 526,00       | 125,84         | 3,90        | 1,60     | 0,30         | 23,10           | 0,00      | 0,50   | 1                |
|                       |         |                        | Jégcsapretek                         | 12,18        | 2,91           | 0,24        | 0,02     | 0,00         | 0,44            | 0,00      | 0,03   |                  |
|                       |         |                        | Összesen:                            | 4 014,94     | 960,33         | 42,87       | 35,57    | 6,41         | 115,25          | 9,33      | 4,62   |                  |
| 3/4/2026<br>szerda    | (00120) | Iskolás menü 7-10 éves |                                      |              |                |             |          |              |                 |           |        |                  |
|                       |         |                        | T Gyümölcs tea                       | 154,83       | 37,04          | 0,01        | 0,00     | 0,00         | 9,15            | 8,99      | 0,00   |                  |
|                       |         |                        | Pick viaszos borjú májas             | 109,52       | 26,20          | 2,00        | 4,40     | 2,00         | 0,36            | 0,00      | 0,42   | (1),(6),(7),(10) |
|                       |         |                        | Kukoricás kenyér                     | 658,22       | 157,47         | 6,00        | 0,48     | 0,18         | 32,10           | 0,00      | 1,21   | 1                |
|                       |         |                        | Paradicsom                           | 18,31        | 4,38           | 0,20        | 0,04     | 0,01         | 0,80            | 0,00      | 0,00   |                  |
|                       |         |                        | E Magyaros karfiol leves             | 404,32       | 96,73          | 2,93        | 4,24     | 0,49         | 12,26           | 0,04      | 0,52   | 1,3              |
|                       |         |                        | Tejszínes-tonhalas bolognai spagetti | 1 993,04     | 476,80         | 19,55       | 19,89    | 5,73         | 54,34           | 2,04      | 2,20   | 1                |
|                       |         |                        | Reszelt sajt                         | 259,00       | 61,96          | 5,20        | 4,60     | 2,80         | 0,02            | 0,32      | 0,20   | 7,(1)            |
|                       |         |                        | Alma                                 | 218,12       | 52,18          | 0,60        | 0,60     | 0,00         | 10,50           | 0,00      | 0,02   |                  |
|                       |         |                        | U Csirkemell sonka                   | 91,12        | 21,80          | 3,00        | 0,90     | 0,28         | 0,40            | 0,08      | 0,44   |                  |
|                       |         |                        | Margarin                             | 150,00       | 35,71          | 0,01        | 3,90     | 0,67         | 0,15            | 0,00      | 0,13   |                  |
|                       |         |                        | Korpás zsemle                        | 501,60       | 120,00         | 5,34        | 0,77     | 0,07         | 24,28           | 0,00      | 0,56   | 1                |
|                       |         |                        | Jégсалáta                            | 11,30        | 0,00           | 0,20        | 0,01     | 0,00         | 0,30            | 0,00      | 0,01   |                  |
|                       |         |                        | Összesen:                            | 4 569,38     | 1 090,27       | 45,04       | 39,83    | 12,23        | 144,66          | 11,47     | 5,71   |                  |
| 3/5/2026<br>csütörtök | (00120) | Iskolás menü 7-10      |                                      |              |                |             |          |              |                 |           |        |                  |
|                       |         |                        | T Gyümölcs ízű joghurt               | 694,32       | 0,00           | 5,59        | 5,79     | 3,13         | 22,45           | 22,45     | 0,49   | 7,(1)            |
|                       |         |                        | Kifli                                | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00         | 0,00            | 0,00      | 0,00   | 1                |
|                       |         |                        | E Babgulyás                          | 1 318,73     | 315,48         | 20,69       | 11,29    | 2,18         | 31,92           | 0,00      | 0,64   | 1,9              |
|                       |         |                        | Házi túrós pogácsa lenmaggal         | 1 519,26     | 363,46         | 11,93       | 18,96    | 5,47         | 37,01           | 0,00      | 0,60   | 1,3,7            |
|                       |         |                        | U Húskrém                            | 633,69       | 151,60         | 3,68        | 14,76    | 5,40         | 0,84            | 0,00      | 0,03   | (7)              |
|                       |         |                        | Korpás zsemle                        | 501,60       | 120,00         | 5,34        | 0,77     | 0,07         | 24,28           | 0,00      | 0,56   | 1                |
| 3/6/2026<br>péntek    | (00120) | Iskolás menü 7-10 éves |                                      |              |                |             |          |              |                 |           |        |                  |
|                       |         |                        | Lilahagyma                           | 16,54        | 3,96           | 0,12        | 0,01     | 0,00         | 0,83            | 0,00      | 0,00   |                  |
|                       |         |                        | Összesen:                            | 4 684,14     | 954,50         | 47,35       | 51,58    | 16,25        | 117,33          | 22,45     | 2,32   |                  |
|                       |         |                        |                                      |              |                |             |          |              |                 |           |        |                  |
|                       |         |                        | T Citromos tea                       | 70,31        | 16,82          | 0,01        | 0,00     | 0,00         | 4,13            | 4,00      | 0,00   |                  |
|                       |         |                        | Trappista sajt                       | 259,00       | 61,96          | 5,20        | 4,60     | 2,80         | 0,02            | 0,32      | 0,20   | 7,(1)            |
|                       |         |                        | Margarin                             | 150,00       | 35,71          | 0,01        | 3,90     | 0,67         | 0,15            | 0,00      | 0,13   |                  |
|                       |         |                        | Magvas kenyér                        | 826,58       | 197,75         | 8,64        | 3,43     | 0,00         | 32,85           | 0,00      | 1,19   | 1                |
|                       |         |                        | E Csontleves tésztabetéttel          | 159,65       | 38,19          | 1,47        | 0,30     | 0,03         | 8,15            | 0,07      | 0,49   | 1,3,9            |
|                       |         |                        | Stefánia vagdalt                     | 727,79       | 174,11         | 15,02       | 11,46    | 2,76         | 1,95            | 0,00      | 4,14   | 1,3              |
|                       |         |                        | Hagymás tört burgonya fél adag       | 638,66       | 152,79         | 3,84        | 1,30     | 0,37         | 28,18           | 0,00      | 0,51   | (7)              |
|                       |         |                        | Párolt káposzta                      | 405,64       | 97,04          | 1,89        | 4,91     | 0,56         | 10,90           | 4,00      | 3,97   |                  |
|                       |         |                        | U Pizzás csiga                       | 1 258,85     | 301,16         | 4,06        | 21,61    | 5,91         | 22,25           | 0,00      | 1,30   | 1,7,(6),(12)     |
|                       |         |                        | Narancs                              | 276,97       | 66,26          | 0,96        | 0,32     | 0,00         | 13,60           | 0,00      | 0,01   |                  |
|                       |         |                        | Összesen:                            | 4 773,45     | 1 141,79       | 41,10       | 51,83    | 13,10        | 122,18          | 8,39      | 11,94  |                  |