

Tételes étlap 2026.03.16. - 2026.03.22.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/16/2026 hétfő	(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 borjúmájás	109,52	26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
				Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Tárkonyos húsgaluscaleves	714,96	171,04	6,96	12,16	4,25	8,52	0,02	0,42	1,3,7,9
				Gránátos kocka	1 978,10	473,23	12,90	11,30	1,26	77,36	0,00	1,08	1,3
				Vágott vegyes savanyú	35,40	8,47	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53	(12)
			U	Zala felvágott	206,80	49,47	2,60	4,20	1,44	0,42	0,00	0,54	(1),(6),(7)
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
				Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1
				Jégretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
	Összesen:	4 743,63	1 134,66	39,89	42,17	11,12	152,54	9,01	5,10				
3/17/2026 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	
				Vaniliás túrókrém	146,05	34,94	2,51	1,35	0,76	3,14	2,50	0,01	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Zöldségleves	317,80	76,03	2,07	2,70	0,32	11,45	0,09	0,59	1,3,9
				Lencsefőzelék	1 128,24	269,91	16,88	5,82	1,43	37,10	0,50	0,55	1,7,10,(12)
				Vagdalt	1 408,33	336,92	12,29	29,21	6,92	5,81	0,00	1,24	1,3
			U	Sajtos párizsi	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39	7,(1),(6)
				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
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Összesen:	4 568,95	1 092,14	47,71	48,03	11,58	117,44	7,09	4,37	
3/18/2026 szerda	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves											
			T	Vanília ízű tej	455,10	108,87	6,82	3,02	1,64	13,48	2,68	0,30	1,7
				Fatörzskifli	501,60	120,00	4,72	4,21	1,73	25,94	0,26	0,00	
			E	Rántott leves	292,37	69,94	1,75	2,96	0,32	8,99	0,00	0,49	1
				Píritott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Erdélyi rakott káposzta	2 026,09	484,71	16,37	31,37	9,59	33,73	0,00	2,12	7,(12)
				Gesztenye rudi	252,00	60,29	0,56	1,86	0,37	10,22	7,02	0,02	
			U	Téliszalámi	213,20	51,00	2,30	4,70	1,96	0,05	0,00	0,39	(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
				Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01	
				Összesen:	4 988,46	1 190,52	37,00	52,65	16,34	112,28	9,96	3,90	
3/19/2026 csütörtök	(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	
				Főtt virsli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	(1)
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E	Húsleves	301,81	72,20	2,94	0,50	0,06	14,70	0,02	1,14	1,3,9
				Főtt sertéshús	579,14	138,55	17,85	6,89	2,45	0,34	0,00	0,18	
				Píritott dara	706,26	168,96	3,76	3,96	0,41	29,36	0,00	0,40	1
				Vegyes gyümölcsmártás	925,88	179,54	3,09	4,52	2,08	41,37	23,03	1,07	1,7
			U	Kolbászkrem	374,99	89,71	2,98	7,91	2,44	1,99	0,00	0,65	7,(1)
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	Összesen:	4 392,39	1 008,85	40,58	27,62	8,10	156,17	39,44	5,44				
3/20/2026 péntek	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves											
			T	Forralt tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
				Dzsungel gabonapehely	317,52	75,96	1,80	0,40	3,50	16,20	6,00	0,16	1
			E	Zöldségkrém leves	209,13	50,03	1,67	1,35	0,79	7,56	0,02	0,12	1,7,9
				Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	1,3,7
				Rántott halrudacska sütőben	1 240,23	296,71	11,14	27,59	2,98	17,47	0,00	0,84	
				Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
				Majonézes kukorica	499,03	119,38	3,08	9,13	2,70	7,27	1,35	0,08	3,7,10,(1),(12)
			U	Sonkás-sajtos croissant	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,00	1,3,7
				Mandarin	235,18	56,26	0,84	0,36	0,00	11,76	0,00	0,00	
				Összesen:	4 780,75	1 143,71	40,44	51,96	14,03	148,70	7,37	2,09	