

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/23/2026 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	
			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	
			Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E Gulyásleves	897,44	214,70	13,13	9,62	2,06	16,81	0,00	0,34	9,(1)
			Túrótöltelikes gombóc	1 427,58	341,53	9,81	1,24	0,04	69,99	0,00	5,50	1
			Tejfölös öntet	536,75	128,41	1,50	6,00	3,90	16,64	14,99	0,02	7
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Kockasajt	310,99	74,40	2,56	5,60	3,60	3,40	0,30	0,28	7,(1)
			Teljes kiőrlésű kifli	838,05	200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1
		Összesen:	5 289,39	1 264,50	43,08	29,91	10,69	193,39	24,36	8,59		
3/24/2026 kedd	(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
			Vajás méz	446,91	106,92	0,08	8,20	5,87	8,15	8,10	0,01	7
			Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E Csontleves zöldséggel	127,78	30,57	1,17	0,23	0,02	6,54	0,07	0,54	1,3,9
			Tarhonyás hús	1 821,69	435,81	24,70	13,53	2,87	52,73	0,00	2,75	
			Cékla saláta	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	8,33	0,74	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	(1),(6),(7)
			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
			Jégcsapretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		Összesen:	4 551,20	1 087,89	47,87	36,35	13,42	141,90	16,50	6,77		
3/25/2026 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	
			Padlizsánkrém	289,73	69,31	0,48	4,77	0,60	1,23	0,00	0,60	3,10,(1),(7)
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E Kertészleves	374,09	89,50	1,91	5,04	0,58	9,64	0,04	1,01	1,3,9
			Paradicsomos burgonyafőzelék	1 302,15	311,52	7,79	6,21	0,63	52,07	6,82	1,19	1
			Csirke nuggets sütőben	401,96	96,16	10,64	5,60	0,00	0,11	0,00	0,56	
			U Herkules szalámi	191,30	45,77	2,07	4,22	1,60	0,09	0,00	0,37	(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
			Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Összesen:	4 067,46	972,91	32,03	33,44	4,74	124,16	16,05	5,20		
3/26/2026 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 tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3
			Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
			Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			Csemege uborka édesítőszerrel	11,51	2,75	0,12	0,02	0,00	0,52	0,38	0,48	10
			E Meggyleves	700,26	125,56	2,21	4,47	2,05	28,80	16,21	0,52	1,7
			Grill csirkemell	577,18	138,08	15,75	5,97	0,76	5,05	0,00	0,61	1
			Tejszínes gombamártás	369,70	88,44	3,65	6,45	2,02	3,83	0,00	0,53	
			Párolt jázmin rizs	1 093,18	261,53	4,80	6,12	0,71	46,50	0,00	0,80	
			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			
Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
		Összesen:	4 610,59	1 059,96	42,40	35,89	8,02	149,17	25,58	5,24		
3/27/2026 péntek			T Citromos tea	70,31	16,82	0,01	0,00	0,00	4,13	4,00	0,00	
			Medvehagymás vajkrém	79,38	18,99	0,13	2,00	0,97	0,10	0,00	0,00	7
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E Fokhagymakrém leves	365,40	87,42	2,75	3,60	1,56	10,45	0,00	0,01	7
			Bolognai spagetti	2 209,96	528,70	19,39	24,29	6,12	57,50	9,10	1,24	1
			Reszelt sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,32	0,20	7,(1)
			U Kakaós csiga	1 075,00	257,18	3,80	12,30	0,00	30,90	0,00	0,00	
Narancs	276,97	66,26	0,96	0,32	0,00	13,60	0,00	0,01				
		Összesen:	5 013,42	1 199,39	37,46	49,21	11,81	145,32	13,62	2,30		