

## Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

|                        | Diéta     | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal)             | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |      |                    |
|------------------------|-----------|------------------------|--------------|----------------------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|------|--------------------|
| 4/13/2026<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)              |
|                        |           |                        |              | Fatörzskifli               | 501,60      | 120,00   | 4,72           | 4,21           | 1,73      | 25,94  | 0,26       | 0,00 |                    |
|                        |           |                        | E            | Őszibarackleves            | 461,19      | 80,96    | 1,53           | 2,93           | 1,43      | 19,31  | 14,48      | 1,00 | 1,7                |
|                        |           |                        |              | 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            | 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                  |
|                        |           |                        |              | Zöldpaprika                | 1,64        | 0,39     | 0,02           | 0,01           | 0,00      | 0,06   | 0,00       | 0,00 |                    |
|                        | Összesen: | 5 358,17               | 1 252,31     | 43,87                      | 47,69       | 16,02    | 138,60         | 29,73          | 3,28      |        |            |      |                    |
| 4/14/2026<br>kedd      | (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 |                    |
|                        |           |                        |              | Körözött                   | 111,57      | 26,69    | 2,48           | 1,55           | 0,81      | 0,67   | 0,00       | 0,02 | 7                  |
|                        |           |                        |              | Teljes kiőrlésű kenyér     | 677,40      | 162,06   | 5,22           | 2,10           | 0,36      | 28,62  | 0,20       | 0,84 | 1                  |
|                        |           |                        | E            | Rostos ivólé               | 71,70       | 17,15    | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 4,20   | 0,00       | 0,00 |                    |
|                        |           |                        |              | Zöldséges marharagu        | 928,71      | 222,18   | 13,40          | 9,69           | 0,97      | 14,05  | 2,40       | 3,32 | 1,10,(12)          |
|                        |           |                        |              | Tört burgonya              | 864,42      | 206,80   | 5,50           | 0,44           | 0,00      | 40,48  | 0,00       | 3,96 |                    |
|                        |           |                        |              | Túró rudi                  | 347,00      | 82,62    | 4,20           | 4,20           | 2,80      | 9,10   | 0,00       | 0,00 |                    |
|                        |           |                        | U            | Prágai sonka               | 108,70      | 26,00    | 4,44           | 0,28           | 0,11      | 1,40   | 0,00       | 0,46 | (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:                  | 3 952,51    | 945,00   | 39,40          | 23,78          | 6,02      | 131,36 | 11,59      | 9,26 |                    |
| 4/15/2026<br>szerda    | (00120)   | Iskolás menü 7-10 éves | T            | Réteges joghurt            | 694,32      | 166,11   | 5,59           | 5,79           | 3,13      | 22,45  | 15,00      | 0,49 | 7,(1)              |
|                        |           |                        |              | Kifli                      | 456,79      | 109,28   | 3,76           | 0,28           | 0,10      | 22,80  | 1,36       | 0,41 | 1,(13)             |
|                        |           |                        | E            | Paradicsom leves           | 558,39      | 133,59   | 2,90           | 4,78           | 0,53      | 19,97  | 11,12      | 1,20 | 1,3                |
|                        |           |                        |              | Sajtos-tejfölös csirkemell | 762,02      | 182,30   | 21,77          | 9,28           | 3,54      | 2,71   | 0,31       | 1,08 | 7,(1)              |
|                        |           |                        |              | Zöldséges bulgur           | 1 258,07    | 300,97   | 9,83           | 5,66           | 0,70      | 56,42  | 0,00       | 1,55 | 1                  |
|                        |           |                        | U            | Pick viaszos borjúmájás    | 109,52      | 26,20    | 2,00           | 4,40           | 2,00      | 0,36   | 0,00       | 0,42 | (1),(6),(7),(10)   |
|                        |           |                        |              | 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: | 4 340,71               | 1 038,45     | 51,19                      | 30,96       | 10,07    | 148,99         | 27,79          | 5,71      |        |            |      |                    |
| 4/16/2026<br>csütörtök | (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 |                    |
|                        |           |                        |              | Csicszeriborsókrém         | 353,29      | 84,52    | 3,16           | 4,84           | 0,72      | 7,84   | 0,00       | 0,05 | 3,7,10,(1),(12)    |
|                        |           |                        |              | Félbarna kenyér            | 646,20      | 153,86   | 6,00           | 0,48           | 0,00      | 30,60  | 0,00       | 0,90 | 1                  |
|                        |           |                        | E            | Székelygulyás              | 1 079,58    | 258,27   | 14,16          | 18,38          | 4,60      | 8,50   | 0,00       | 3,32 | 1,7,(12)           |
|                        |           |                        |              | Fahéjas csiga              | 1 210,65    | 289,63   | 9,07           | 3,22           | 0,77      | 55,38  | 15,98      | 1,06 | 1,3,7              |
|                        |           |                        |              | Kukoricás kenyér           | 329,11      | 78,74    | 3,00           | 0,24           | 0,09      | 16,05  | 0,00       | 0,61 | 1                  |
|                        |           |                        | 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 |                    |
|                        |           |                        |              | Teljes kiőrlésű zsemle     | 1 086,80    | 260,00   | 4,27           | 0,62           | 0,06      | 19,42  | 0,00       | 0,44 | 1                  |
|                        | Uborka    | 10,00                  | 2,39         | 0,20                       | 0,02        | 0,00     | 0,34           | 0,00           | 0,01      |        |            |      |                    |
|                        | Összesen: | 5 142,74               | 1 229,41     | 42,48                      | 35,90       | 8,35     | 142,83         | 19,98          | 7,06      |        |            |      |                    |
| 4/17/2026<br>péntek    | (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 |                    |
|                        |           |                        |              | Magyaros vajkrém           | 158,76      | 0,00     | 0,25           | 4,00           | 1,93      | 0,20   | 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                  |
|                        |           |                        |              | Paradicsom                 | 18,31       | 4,38     | 0,20           | 0,04           | 0,01      | 0,80   | 0,00       | 0,00 |                    |
|                        |           |                        | E            | GombakréMLEVES             | 298,90      | 71,51    | 1,62           | 4,29           | 1,47      | 6,46   | 0,01       | 1,29 | 7,(1),(3),(6),(12) |
|                        |           |                        |              | Zöldséges-csirkés paella   | 2 254,41    | 539,33   | 21,04          | 19,02          | 3,11      | 70,74  | 2,05       | 1,61 |                    |
|                        |           |                        |              | Alma                       | 218,12      | 52,18    | 0,60           | 0,60           | 0,00      | 10,50  | 0,00       | 0,02 |                    |
|                        |           |                        | U            | Pizzás csiga               | 1 258,85    | 301,16   | 4,06           | 21,61          | 5,91      | 22,25  | 0,00       | 1,30 | 1,7,(6),(12)       |
|                        | Összesen: | 5 039,58               | 1 167,66     | 33,00                      | 51,66       | 12,79    | 148,72         | 11,25          | 5,06      |        |            |      |                    |