

Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/11/2026 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		
		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	
		E Zöldborsóleves	685,77	164,06	6,54	5,78	0,60	21,15	0,04	0,11	1	
		Csirkepaprikás	921,55	220,47	15,99	15,46	3,54	4,04	0,00	0,84	7,(1)	
		Tészta köret	1 134,14	271,33	8,68	4,29	0,49	49,17	0,00	0,56	1,3	
		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		
		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:	4 603,33	1 063,13	42,55	41,25	9,46	135,95	9,23	2,99			
5/12/2026 kedd	(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)	
		Molnárka	722,00	172,73	0,74	3,70	0,90	29,80	0,36	0,40	1,3,7	
		E Daragaluska leves	512,23	122,54	3,68	3,98	0,56	17,78	0,00	0,91	1,3	
		Zöldbabfőzelék	647,19	154,83	5,26	5,31	1,64	21,00	3,80	0,50	1,7	
		Vagdalt	1 408,33	336,92	12,29	29,21	6,92	5,81	0,00	1,24	1,3	
		U Házi sonkakrém	157,64	37,71	2,88	2,26	1,16	1,55	0,00	0,50	7,(1),(6)	
		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:	5 038,93	1 205,48	36,12	48,12	12,88	111,59	9,73	4,26	
		5/13/2026 szerda	(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
Csicseriborsókrém	353,29			84,52	3,16	4,84	0,72	7,84	0,00	0,05	3,7,10,(1),(12)	
Teljes kiőrlésű kenyér	677,40			162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1	
E Fahéjas almaleves	607,60			113,89	1,87	3,16	1,54	26,82	12,93	1,00	1,7	
Serpenyős burgonya virslivel	1 759,83			421,01	12,11	22,12	4,73	39,84	0,00	1,07	(1),(6),(7),(10)	
Uborka saláta	173,13			41,42	0,70	0,08	0,00	9,41	7,99	2,97		
U Sertés párizsi	240,68			57,58	2,70	4,58	1,84	0,12	0,00	0,42	(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	
Jégsaláta	11,30			0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01		
	Összesen:	4 580,49	1 061,47	31,65	43,39	11,35	137,68	25,12	7,25			
5/14/2026 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		
		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		
		Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1	
		E Zöldségleves friss zöldségből	544,86	130,35	3,92	3,50	0,41	21,37	0,09	3,18	1,3,9	
		Rakott karfiol	1 557,08	372,51	14,24	26,24	8,00	19,19	0,00	0,78	7,(1)	
		Túró rudi	347,00	82,62	4,20	4,20	2,80	9,10	0,00	0,00		
		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		
		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:	4 394,20	1 049,77	41,97	48,15	15,64	114,87	9,40	6,44			
5/15/2026 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		
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7)	
		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	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Paradicsom leves	558,39	133,59	2,90	4,78	0,53	19,97	11,12	1,20	1,3	
		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	
		Majonéz kukorica	499,03	119,38	3,08	9,13	2,70	7,27	1,35	0,08	3,7,10,(1),(12)	
		U Kakaós csiga	1 075,00	257,18	3,80	12,30	0,00	30,90	0,00	0,00		
Körte	226,49	54,18	0,75	0,23	0,00	10,80	0,00	0,01				
	Összesen:	6 135,70	1 467,70	41,87	71,28	9,66	182,53	21,46	3,97			