

Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/1/2026 hétfő	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves	T	Kakaó	503,10	120,36	6,98	3,03	1,64	16,17	5,57	7,(1)	
				Kalács	771,60	184,59	4,56	5,22	1,50	29,10	0,38	0,39	1,3,7
			E	Sajtkrémleves	737,74	176,49	3,71	11,11	2,47	15,27	0,00	0,34	1,3,7
				Budapest sertésragu	837,80	200,43	17,17	12,17	2,61	4,67	0,00	1,10	
				Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			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
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	5 419,75	1 296,58	48,77	38,73	9,92	149,79	5,95	3,58				
6/2/2026 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	
				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	Zöldséges bableves	747,63	178,86	7,33	7,45	0,86	20,35	0,00	0,55	1,9
				Tejfölös káposztás tökfőzelék	667,10	159,59	4,07	6,00	1,72	21,88	4,00	1,64	1,7
				Sertés pörkölt	748,12	178,98	15,48	11,09	2,63	3,52	0,00	0,77	1
				Félbarna kenyér	323,10	76,93	3,00	0,24	0,00	15,30	0,00	0,45	1
			U	Fokhagymás felvágott	257,78	61,67	0,00	0,56	0,22	0,06	0,00	0,04	
				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:	4 551,69	1 088,38	39,70	37,73	7,36	123,70	13,19	5,53				
6/3/2026 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	Zöldborsóleves	685,77	164,06	6,54	5,78	0,60	21,15	0,04	0,11	1
				Rakott burgonya	2 062,94	493,52	15,00	28,38	7,82	41,03	0,00	2,00	3,7
				Cékla saláta	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	11,11	0,98	
			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	
				Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
	Retek	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00				
	Összesen:	5 005,62	1 197,34	40,01	49,56	14,23	143,15	27,51	5,10				
6/4/2026 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	
				Tonhalkrém	202,75	48,51	3,16	3,80	1,21	0,05	0,00	0,19	7
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E	Paradicsomos káposzta	733,66	175,52	5,26	4,37	0,46	28,78	13,16	1,26	1
				Kakukkfűves aprópecsenye	832,01	199,04	13,28	14,19	2,79	3,76	0,00	1,11	1
				Mákos kevert sütemény	1 244,51	297,73	4,67	15,53	9,58	34,12	20,98	0,17	1,3,7
			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	
				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:	4 550,01	1 085,65	40,48	47,40	16,84	120,76	38,42	4,91				
6/5/2026 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	
				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 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	Vegyes gyümölcsleves	479,23	91,04	1,56	2,69	1,17	20,29	9,65	0,15	1,7
				Dubarry szelet	634,22	151,73	17,30	8,02	3,32	2,22	0,20	2,00	7,(1)
				Jázmín rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
			U	Sajtos croissant	1 266,86	0,00	6,89	19,08	9,30	25,59	0,00	0,58	1,3,7
				Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	Összesen:	5 807,53	1 062,50	42,09	47,78	17,30	202,95	28,91	19,43	4,78			