

## Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/8/2026 hétfő	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves	T	Tejeskávé	544,61	130,29	6,83	3,00	1,63	18,84	7,99	0,27	1,7
				Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
			E	Húsgaluska leves	877,51	209,93	10,49	15,41	4,73	7,00	0,02	1,25	1,3,9
				Magyaros csirkemáj	677,59	162,10	14,43	9,34	1,78	4,49	0,00	1,01	
				Főtt burgonya	864,42	206,80	5,50	0,44	0,00	40,48	0,00	1,01	
				Csemege uborka édesítőszerrel	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			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	
				Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
				Összesen:	4 341,67	1 038,49	51,21	36,44	10,31	121,78	14,88	6,46	
6/9/2026 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	
				Zöldséges szelet	129,58	31,00	1,60	2,40	0,84	0,76	0,26	0,40	
				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	Tejfölös gombaleves	504,50	120,69	6,07	4,13	1,43	15,35	0,02	0,51	1,3,7
				Bácskai rizseshús	1 838,07	439,73	18,79	14,50	2,83	57,41	0,00	0,35	
				Vitamin saláta	251,37	60,14	1,42	0,18	0,02	12,91	7,59	0,52	
			U	Kolbászkrém	374,99	89,71	2,98	7,91	2,44	1,99	0,00	0,65	7,(1)
				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:	5 137,98	1 228,27	41,17	34,13	8,29	147,80	16,86	3,90	
6/10/2026 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	
				Gyümölcsös túrókrém	240,14	57,45	4,10	1,75	0,95	6,24	5,32	0,01	7
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E	Csontleves zöldséggel	127,78	30,57	1,17	0,23	0,02	6,54	0,07	0,54	1,3,9
				Fejtett babfőzelék	1 267,61	303,26	13,54	9,13	2,65	41,23	1,00	0,51	1,7
				Fokhagymás aprópecsenye	692,07	165,57	13,60	9,60	2,26	5,45	0,41	1,12	1
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			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	
				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:	4 689,58	1 121,01	50,53	34,97	9,50	146,56	11,00	5,42				
6/11/2026 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	
				Füstölt sajt	295,53	70,70	5,20	5,40	3,60	0,28	0,34	0,26	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	Cukkinikrémleves	736,84	176,28	3,85	9,72	2,02	18,03	2,00	0,99	1,7
				Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	1,3,7
				Virslipörkölt	718,26	171,83	7,66	14,20	3,78	3,50	0,00	0,59	(1),(6),(7),(10)
				Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
			U	Húskrém	633,69	151,60	3,68	14,76	5,40	0,84	0,00	0,03	(7)
				Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
				Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	
	Összesen:	5 190,48	1 240,83	41,31	56,77	16,48	145,05	11,33	4,08				
6/12/2026 péntek	(00120)	Iskolás menü 7-10	T	Gyümölcs ízű joghurt	520,74	0,00	4,19	4,34	2,34	16,84	16,84	0,37	7,(1)
				Teljes kiőrlésű kifli	838,05	200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1
			E	Citromos kertileves	470,18	112,48	3,29	5,87	1,26	11,50	0,03	0,59	1,3,7,9
				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)
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U	Sajttal szórt pogácsa	1 294,00	309,57	4,30	21,20	6,80	25,70	0,25	0,12	1,3,7
				Összesen:	5 810,05	1 265,38	43,23	62,43	19,45	157,01	26,54	3,50	