

Tételes étlap 2026.06.15. - 2026.06.21.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/15/2026 hétfő	(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	
				Ízes táská	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
			E	Őszibarackleves	461,19	80,96	1,53	2,93	1,43	19,31	14,48	1,00	1,7
				Gyros csirkemell	639,59	153,01	18,27	6,36	0,81	5,34	0,00	1,12	1
				Jázmin rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
				Fokhagymás tejfőlös öntet	581,20	139,04	3,14	12,00	7,80	3,83	0,00	0,53	7
				Friss saláta	160,93	38,50	1,94	0,24	0,03	6,85	0,00	0,07	
			U	Pick viaszos borjúmájjas	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
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
				Összesen:	4 445,03	1 034,02	46,24	37,41	14,67	140,38	14,48	4,97	
6/16/2026 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	
				Zöldfűszeres vajkrém	710,60	170,00	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Palócleves	994,38	237,89	14,19	10,92	3,35	18,60	0,00	2,92	1,7
				Házi kakaós csiga 1 db	1 493,95	357,40	9,28	7,19	1,42	63,63	25,97	0,57	1,3,7
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
				Teljes kiőrlésű kenyér	338,70	81,03	2,61	1,05	0,18	14,31	0,10	0,42	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
	Jégcsapretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03				
	Összesen:	6 008,95	1 436,63	39,66	36,92	11,13	168,03	35,06	5,43				
6/17/2026 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	
				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	
				Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1
			E	Halgaluska leves	487,37	116,60	9,74	5,46	1,54	6,90	0,02	1,23	1,3,4,9
				Zöldborsófőzelék	969,20	231,87	11,29	6,36	0,85	31,84	4,75	0,56	1,7
				Sült virsli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Félbarna kenyér	323,10	76,93	3,00	0,24	0,00	15,30	0,00	0,45	1
			U	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	
				Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1
	Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Összesen:	3 863,63	923,61	46,57	31,39	8,30	112,19	9,17	5,09				
6/18/2026 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	
				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	
				Sajtburger 1 db	1 985,89	469,69	25,01	25,29	8,58	34,94	9,26	2,77	1,3,7,10,(12)
				Steak burgonya fél adag	673,26	161,07	2,47	5,90	0,99	24,33	0,00	0,06	
				Kinder tejszelet	459,50	0,00	2,56	6,68	2,78	9,75	9,55	0,11	1,3,7
			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:	4 819,26	1 037,43	44,90	47,60	14,71	131,09	23,01	5,00				
6/19/2026 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	
				Szalámikrém	181,40	43,40	2,66	3,16	1,02	1,03	0,00	0,35	7,10,(1),(6),(12)
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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 csirkemell	1 315,86	314,80	22,77	16,11	2,08	18,99	0,00	1,00	1,3
				Zöldséges bulgur	1 258,07	300,97	9,83	5,66	0,70	56,42	0,00	1,55	1
				Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			U	Almás croissant	1 240,55	296,78	5,94	10,60	2,94	43,66	12,50	0,58	1,7,(6),(11),(12)
				Összesen:	5 421,02	1 296,90	49,69	42,47	7,63	179,40	33,95	6,96	