

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.												
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
1/12/2026 hétfő	(00120) Iskolás menü 7-10 éves											
		T	Gyümölcs ízű joghurt	694,32	0,00	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)
			Retro kifli	753,71	0,00	6,20	0,46	0,17	37,62	0,00	0,68	1
		E	Burgonyaleves kolbásszal	1 153,15	275,81	7,07	16,90	3,39	22,77	0,03	2,00	1,9
			Mákos metélt	1 868,02	446,89	12,17	12,98	2,10	69,81	10,99	0,58	1,3
			Mandarin	235,18	56,26	0,84	0,36	0,00	11,76	0,00	0,00	
		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
			Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		Összesen:	5 958,82	1 079,06	39,22	39,39	10,01	185,72	33,47	4,70		
1/13/2026 kedd	(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	Csurgatott tojásleves	514,15	123,00	2,31	10,00	1,28	5,80	0,00	0,13	1,3
			Rakott karfiol	1 557,08	372,51	14,24	26,24	8,00	19,19	0,00	0,78	7,(1)
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		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	
			Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
			Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
				Összesen:	4 008,57	958,82	32,47	49,15	12,10	92,00	4,28	3,03
1/14/2026 szerda	(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	
			Kópé felvágott	182,08	43,56	2,24	3,64	1,37	0,41	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
		E	Húsleves	300,66	71,93	2,92	0,50	0,06	14,65	0,02	1,31	1,3,9
			Főtt sertéshús	579,14	138,55	17,85	6,89	2,45	0,34	0,00	0,18	
			Piritott dara	706,26	168,96	3,76	3,96	0,41	29,36	0,00	0,40	1
			Meggy mártás	719,60	130,19	1,28	4,46	2,04	30,64	21,70	0,52	7
		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:	4 565,10	1 049,82	47,59	37,88	11,96	138,17	31,03	4,82
1/15/2026 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	
			Snidlinges tojáskrém	262,55	62,81	1,65	6,11	1,43	0,53	0,00	0,57	3,10,(7),(12)
			Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
		E	Finomfőzelék	1 030,79	246,60	10,81	5,62	0,82	37,59	4,75	0,80	1,7
			Grill csirkemell	577,18	138,08	15,75	5,97	0,76	5,05	0,00	0,61	1
			Boci szelet	1 097,63	262,59	10,42	4,61	2,23	44,54	25,07	0,11	1,3,7
		U	Kométa Bécsi felvágott	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,00	(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
			Jégcsapretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		Összesen:	4 611,21	1 102,24	52,61	31,12	7,36	152,37	38,81	3,71		
1/16/2026 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	
			Turista felvágott	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	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	Cseresznye leves	743,21	177,80	2,92	2,50	1,42	35,43	18,18	1,00	1,7
			Bakonyi sertésragu	998,35	238,84	14,89	16,19	5,20	5,40	0,00	0,81	1,7
			Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
		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:	5 223,50	1 249,46	42,03	40,69	11,66	176,36	39,87	3,88