

Tételes étlap 2026.08.31. - 2026.09.06.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
8/31/2026 hétfő	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves											
			T	Vanília ízű tej	455,10	108,87	6,82	3,02	1,64	13,48	2,68	0,30	1,7
				Kakaós kalács	771,60	184,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
				Sárgaborsó főzelék	1 218,32	291,46	15,95	6,32	0,80	42,35	0,00	0,51	1
				Virslipörkölt	718,26	171,83	7,66	14,20	3,78	3,50	0,00	0,59	(1),(6),(7),(10)
			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:	5 295,23	1 266,78	48,27	41,85	12,17	87,64	2,70	3,60	
9/1/2026 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	
				Snidlinges gomolya sajtkrém	247,67	59,25	4,17	4,52	2,76	0,51	0,26	0,30	7,(1)
				Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1
			E	Zöldborsóleves	685,77	164,06	6,54	5,78	0,60	21,15	0,04	0,11	1
				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)
			U	Pick viaszos borjómájás	109,52	26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	5 019,33	1 200,80	49,85	48,62	14,58	144,64	18,71	3,96				
9/2/2026 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	
				Főtt virsli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
				Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	(1)
			E	Hansági gulyásleves	868,72	207,83	14,32	8,77	1,95	15,98	0,00	1,69	
				Tejbedara	1 202,16	287,60	13,49	4,85	2,44	47,15	5,56	0,89	1,7
				Kakaó szórat	361,81	86,56	0,37	0,43	0,26	20,19	19,98	0,00	(1)
			U	Zala felvágott	206,80	49,47	2,60	4,20	1,44	0,42	0,00	0,54	(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			
	Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00				
	Összesen:	4 229,84	1 011,02	42,79	23,53	6,83	155,18	41,73	5,36				
9/3/2026 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	Paradicsom leves	558,39	133,59	2,90	4,78	0,53	19,97	11,12	1,20	1,3
				Rántott sertésborda	1 579,04	377,76	20,22	21,36	3,98	25,72	0,00	1,17	1,3
				Jázmin rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
				Majonézes kukorica	499,03	119,38	3,08	9,13	2,70	7,27	1,35	0,08	3,7,10,(1),(12)
			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	
	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:	5 861,26	1 399,34	50,03	53,69	11,66	177,89	16,67	5,77				
9/4/2026 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	Rostos ivólé	71,70	17,15	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	
				Sajtos-tejfölös csirkemell	762,02	182,30	21,77	9,28	3,54	2,71	0,31	1,08	7,(1)
				Zöldséges bulgur	1 258,07	300,97	9,83	5,66	0,70	56,42	0,00	1,55	1
				Túró rudi	347,00	82,62	4,20	4,20	2,80	9,10	0,00	0,00	
U	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)			
	Összesen:	4 775,32	1 141,85	52,34	35,35	12,88	156,43	25,86	4,50				