

Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
9/7/2026 hétfő	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves										
			T Kakaó	503,10	120,36	6,98	3,03	1,64	16,17	5,57	0,27	7,(1)
			Fatörzskifli	501,60	120,00	4,72	4,21	1,73	25,94	0,26	0,00	
			E Citromos kertileves	470,18	112,48	3,29	5,87	1,26	11,50	0,03	0,59	1,3,7,9
			Édeskáposzta főzelék	748,74	179,13	4,36	7,13	0,79	22,90	0,00	1,81	1
			Tonhalas vagdalt	867,57	207,55	12,86	15,16	5,08	4,41	0,00	0,85	1,3
			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:	4 345,63	1 039,62	39,56	38,30	11,72	102,23	5,86	4,47	
9/8/2026 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	
			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
			E Karalábéleves	520,45	124,51	3,41	6,48	1,65	13,15	0,02	1,05	1,3,7
			Rakott burgonya	2 062,94	493,52	15,00	28,38	7,82	41,03	0,00	2,00	3,7
			Csemege uborka édesítőszerrel	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			U 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	
			Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1
			Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
			Összesen:	4 603,19	1 100,89	33,06	53,93	15,07	115,11	10,61	6,75	
9/9/2026 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	
			Snidlinges tojáskrém	262,55	62,81	1,65	6,11	1,43	0,53	0,00	0,57	3,10,(7),(12)
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E Rántott leves	292,37	69,94	1,75	2,96	0,32	8,99	0,00	0,49	1
			Píritott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Temesvári sertés ragu	825,04	197,38	12,78	13,28	4,16	5,82	0,00	0,75	1,7
			Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
			Őszibarack	257,07	61,50	1,05	0,00	0,00	13,50	0,00	0,00	
			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
			Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01	
			Összesen:	4 347,14	1 037,11	38,21	34,24	7,94	144,13	9,19	4,37	
9/10/2026 csütörtök	(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)
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	1,36	0,41	1,(13)
			E Zöldborsófőzelék	969,20	231,87	11,29	6,36	0,85	31,84	4,75	0,56	1,7
			Csirkepörkölt	617,95	147,83	15,13	8,40	1,45	2,75	0,00	3,13	
			Kakaós kevert	1 248,22	298,62	6,97	10,07	3,84	44,49	20,48	0,17	1,3,7
			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
			Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	4 878,76	1 000,89	50,79	40,15	11,95	148,88	49,04	5,87	
9/11/2026 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	
			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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Vegyes gyümölcsleves	638,97	121,39	2,08	3,58	1,56	27,05	12,86	0,20	1,7
			Óvári sertésszelet	869,94	208,12	20,88	12,73	4,21	2,41	0,16	0,97	1,7,(6)
			Jázmin rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
			U Pizzás csiga	1 258,85	301,16	4,06	21,61	5,91	22,25	0,00	1,30	1,7,(6),(12)
			Összesen:	5 491,67	1 282,32	40,13	52,53	13,55	161,26	22,21	4,91	