

Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/14/2026 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	
				Dzsungel gabonapehely	317,52	75,96	1,80	0,40	3,50	16,20	6,00	0,16	1	
			E	Zöldséges bableves	747,63	178,86	7,33	7,45	0,86	20,35	0,00	0,55	1,9	
				Csirkepaprikás	921,55	220,47	15,99	15,46	3,54	4,04	0,00	0,84	7,(1)	
				Tészta köret	1 134,14	271,33	8,68	4,29	0,49	49,17	0,00	0,56	1,3	
				Vágott vegyes savanyú	35,40	8,47	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53	(12)	
			U	Pick viaszos borjűmájás	109,52	26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)	
				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:	4 770,46	1 141,26	47,77	35,76	12,08	122,62	6,00	3,80				
9/15/2026 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		
				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		
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1	
			E	Csontleves tésztabetéttel	159,65	38,19	1,47	0,30	0,03	8,15	0,07	0,49	1,3,9	
				Parajmártás	590,69	141,31	5,19	7,16	1,03	13,86	0,00	1,09	1,7	
				Főtt burgonya	589,38	141,00	3,75	0,30	0,00	27,60	0,00	0,51		
				Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
			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		
				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:	3 616,77	864,90	33,20	29,22	7,32	111,90	9,58	4,59		
			9/16/2026 szerda	(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	
	Vaj	310,16				74,20	0,04	8,20	5,87	0,05	0,00	0,01	7	
	Kalács	771,60				184,59	4,56	5,22	1,50	29,10	0,38	0,39	1,3,7	
E	Tejfölös karfiolleves	430,19				102,92	3,37	5,06	1,54	11,19	0,02	1,01	1,3,7	
	Hentes tokány	801,55				191,76	15,48	11,15	3,09	6,64	0,54	1,69	1,10,(6),(7)	
	Bulgur	1 106,95				264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1	
	Alma	218,12				52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
U	Soproni felvágott	279,89				66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	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	
	Jégsaláta	11,30				0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01		
	Összesen:	5 036,46	1 202,01	47,76	47,81	17,15	148,86	3,62	4,64					
9/17/2026 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		
				Magyaros vajkrém	158,76	0,00	0,25	4,00	1,93	0,20	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	Sertés raguleves	889,32	212,76	13,48	12,03	2,45	12,40	0,02	1,19	1,3,9	
				Aranygaluska dejóval	1 718,68	411,17	14,58	12,15	1,60	60,86	6,62	0,59	1,3,7	
				Vaníliásodó	542,54	129,79	3,50	1,59	0,85	25,24	19,04	0,29	1,7	
			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	
	Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00					
	Összesen:	5 606,97	1 302,67	45,39	38,83	9,34	161,49	34,67	4,06					
9/18/2026 péntek	(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	790,30	189,07	6,09	2,45	0,42	33,39	0,23	0,98	1	
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			E	Süttőtökrémleves	592,97	141,86	2,53	6,60	2,69	17,82	0,00	1,64	7	
				Pirított tökmag	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
				Szárnys májas rizottó	1 803,04	431,35	18,31	14,22	2,12	56,90	0,05	0,24		
				Reszelt sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,32	0,20	7,(1)	
			U	Túrós táska	451,20	107,94	3,74	2,07	0,00	17,76	0,00	0,00		
	Összesen:	4 179,57	999,90	39,24	33,76	9,24	130,41	4,60	3,26					