

Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/19/2026 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
				Kakaós csiga	1 075,00	257,18	3,80	12,30	0,00	30,90	0,00	0,00	
			E	Magyaros karfiollevés	404,32	96,73	2,93	4,24	0,49	12,26	0,04	0,52	1,3
				Temesvári sertés ragu	825,04	197,38	12,78	13,28	4,16	5,82	0,00	0,75	1,7
				Jázmin rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
			U	Pick viaszos borjúmájás	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
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
	Összesen:	5 491,68	1 313,80	39,80	45,55	9,24	149,17	0,04	3,40				
1/20/2026 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	
				Magyaros vajkrém	158,76	0,00	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00	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	Csontleves zöldséggel	817,93	195,68	7,77	0,85	0,12	39,74	0,02	0,99	1,3,9
				Kelkáposzta főzelék	818,22	195,75	6,87	7,66	0,84	23,27	0,00	0,32	1
				Tonhalas vagdalt	867,57	207,55	12,86	15,16	5,08	4,41	0,00	0,85	1,3
			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	
				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:	4 451,95	1 024,21	41,76	40,90	12,34	127,21	9,21	4,32	
1/21/2026 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	
				Téliszalámi	213,20	51,00	2,30	4,70	1,96	0,05	0,00	0,39	(1),(6),(7)
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Zöldborsóleves	1 173,95	280,85	11,27	6,17	0,67	44,59	0,00	0,45	1
				Vadas csirkeragu	994,80	237,99	14,85	12,29	2,71	16,57	5,69	0,78	1,7,10,(12)
				Gnocchi köret	1 115,14	25,18	3,71	11,63	1,79	36,50	0,00	1,07	
			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	
				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:	5 358,72	1 039,30	48,70	48,44	11,34	162,06	15,00	4,61	
1/22/2026 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	
				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
			E	Jókai bableves	1 255,57	300,38	13,75	15,67	4,05	26,00	0,02	1,74	1,7
				Házi sajtos pogácsa	1 503,55	333,47	9,80	19,93	5,66	36,06	0,53	0,66	1,3,7
				Kinder tejszelet	459,50	0,00	2,56	6,68	2,78	9,75	9,55	0,11	1,3,7
			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	
				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:	5 221,95	1 112,94	38,67	60,83	16,71	129,44	14,30	4,59				
1/23/2026 péntek	(00120)	Iskolás menü 7-10											
			T	Réteges joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	15,00	0,49	7,(1)
				Teljes kiőrlésű kifli	838,05	200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1
			E	Citromos kertileves	760,04	181,83	6,10	6,10	1,30	25,42	0,01	0,79	1,3,7,9
				Óvári sertésszelet	869,94	208,12	20,88	12,73	4,21	2,41	0,16	0,97	1,7,(6)
				Petrezselymes burgonya	981,95	234,92	5,64	3,45	0,70	40,75	0,00	1,03	(7)
			U	Túrós táska	300,80	71,96	2,49	1,38	0,00	11,84	0,00	0,00	
				Mandarin	235,18	56,26	0,84	0,36	0,00	11,76	0,00	0,00	
				Összesen:	4 680,28	1 119,69	47,80	31,34	9,47	149,58	15,17	4,24	