

| Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05. |         |                        |             |                           |                |             |          |              |                 |           |        |            |              |  |
|-----------------------------------------|---------|------------------------|-------------|---------------------------|----------------|-------------|----------|--------------|-----------------|-----------|--------|------------|--------------|--|
|                                         | Diéta   |                        | Étlap tétel | Energia (Kj)              | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidr át (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |              |  |
| 9/29/2025<br>hétfő                      | (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     | 0,12   | 0,84       | 1            |  |
|                                         |         |                        | E           | Olasz zöldségleves        | 676,01         | 161,72      | 8,16     | 11,63        | 4,94            | 6,07      | 0,03   | 1,43       | 1,7,9        |  |
|                                         |         |                        |             | 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           | Olasz felvágott           | 279,89         | 66,96       | 2,74     | 6,16         | 2,29            | 0,06      | 0,00   | 0,84       | (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            |  |
|                                         |         |                        |             | Zöldpaprika               | 1,64           | 0,39        | 0,02     | 0,01         | 0,00            | 0,06      | 0,00   | 0,00       |              |  |
|                                         |         | Összesen:              | 4 619,44    | 1 104,95                  | 47,22          | 42,42       | 12,94    | 133,11       | 4,69            | 5,99      |        |            |              |  |
| 9/30/2025<br>kedd                       | (00120) | Iskolás menü 7-10 éves |             |                           |                |             |          |              |                 |           |        |            |              |  |
|                                         |         |                        | T           | Tejeskávé                 | 544,61         | 130,29      | 6,83     | 3,00         | 1,63            | 18,84     | 7,99   | 0,27       | 1,7          |  |
|                                         |         |                        |             | Briós                     | 572,72         | 137,01      | 3,61     | 3,22         | 1,32            | 23,24     | 5,73   | 0,32       | 1,3,7        |  |
|                                         |         |                        | 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       |              |  |
|                                         |         |                        |             | Tejfölös burgonyafőzelék  | 1 143,65       | 273,60      | 5,40     | 9,17         | 1,92            | 38,49     | 2,85   | 0,52       | 1,7          |  |
|                                         |         |                        |             | Sült virsli               | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00         | 0,00            | 0,00      | 0,00   | 0,00       |              |  |
|                                         |         |                        | U           | 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 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:      | 3 985,03    | 953,17   | 23,82        | 26,99           | 7,49      | 109,50 | 16,57      | 2,18         |  |
| 10/1/2025<br>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       |              |  |
|                                         |         |                        |             | Tonhalkrém                | 202,75         | 48,51       | 3,16     | 3,80         | 1,21            | 0,05      | 0,00   | 0,19       | 7            |  |
|                                         |         |                        |             | Magvas kenyér             | 826,58         | 197,75      | 8,64     | 3,43         | 0,00            | 32,85     | 0,00   | 1,19       | 1            |  |
|                                         |         |                        | E           | Székelygulyás             | 1 079,58       | 258,27      | 14,16    | 18,38        | 4,60            | 8,50      | 0,05   | 3,32       | 1,7,(12)     |  |
|                                         |         |                        |             | Tejberizs                 | 1 595,61       | 381,72      | 14,20    | 4,65         | 2,47            | 70,31     | 15,66  | 1,34       | 7            |  |
|                                         |         |                        |             | Fahéjas almamártás        | 192,88         | 46,14       | 0,18     | 0,13         | 0,05            | 10,99     | 8,39   | 0,18       | 1            |  |
|                                         |         |                        | 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            |  |
|                                         |         |                        |             | Kaliforniai paprika       | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00         | 0,00            | 0,00      | 0,00   | 0,00       |              |  |
|                                         |         |                        |             |                           | Összesen:      | 4 819,35    | 1 152,78 | 47,26        | 36,79           | 9,58      | 155,50 | 33,17      | 7,29         |  |
| 10/2/2025<br>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       |              |  |
|                                         |         |                        |             | Pick viaszos borjúmájás   | 109,52         | 26,20       | 2,00     | 4,40         | 2,00            | 0,36      | 0,00   | 0,42       | (1),(6),(7), |  |
|                                         |         |                        |             | Teljes kiőrlésű kenyér    | 677,40         | 162,06      | 5,22     | 2,10         | 0,36            | 28,62     | 0,12   | 0,84       | 1            |  |
|                                         |         |                        |             | Paradicsom                | 18,31          | 4,38        | 0,20     | 0,04         | 0,01            | 0,80      | 0,00   | 0,00       |              |  |
|                                         |         |                        | E           | Csontleves tésztabetéttel | 769,88         | 184,18      | 7,38     | 0,79         | 0,11            | 37,45     | 0,04   | 0,92       | 1,3,9        |  |
|                                         |         |                        |             | Finomfőzelék              | 1 030,79       | 246,60      | 10,81    | 5,62         | 0,82            | 37,59     | 4,75   | 0,80       | 1,7          |  |
|                                         |         |                        |             | Csirke nuggets sütőben    | 401,96         | 96,16       | 10,64    | 5,60         | 0,00            | 0,11      | 0,00   | 0,56       |              |  |
|                                         |         |                        | 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            |  |
|                                         |         |                        |             |                           | Összesen:      | 3 992,54    | 954,97   | 43,99        | 26,86           | 5,42      | 138,55 | 13,90      | 4,23         |  |
| 10/3/2025<br>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       |              |  |
|                                         |         |                        |             | Zöldfűszeres vajkrém      | 710,60         | 170,00      | 0,50     | 8,00         | 3,87            | 0,40      | 0,00   | 0,00       | 7            |  |
|                                         |         |                        |             | Teljes kiőrlésű kenyér    | 677,40         | 162,06      | 5,22     | 2,10         | 0,36            | 28,62     | 0,12   | 0,84       | 1            |  |
|                                         |         |                        | E           | Karfiolkrémleves          | 492,01         | 117,71      | 5,61     | 3,10         | 1,63            | 16,64     | 0,02   | 1,03       | 1,7          |  |
|                                         |         |                        |             | Levesgyöngy               | 230,04         | 55,03       | 0,84     | 3,81         | 0,46            | 4,28      | 0,00   | 0,10       | 1,3,7        |  |
|                                         |         |                        |             | BBQ csirkemell            | 698,11         | 167,01      | 20,00    | 6,43         | 0,84            | 7,00      | 6,20   | 0,75       | (1)          |  |
|                                         |         |                        |             | Petrezselymes burgonya    | 1 655,14       | 395,97      | 11,50    | 5,58         | 0,61            | 69,98     | 0,00   | 1,44       |              |  |
|                                         |         |                        | U           | Tepertős pogácsa          | 1 813,98       | 433,97      | 0,00     | 22,30        | 0,00            | 46,80     | 0,00   | 0,00       |              |  |
|                                         |         |                        |             | Körte                     | 226,49         | 54,18       | 0,75     | 0,23         | 0,00            | 10,80     | 0,00   | 0,01       |              |  |
|                                         |         |                        |             |                           | Összesen:      | 6 658,60    | 1 592,97 | 44,43        | 51,55           | 7,77      | 193,67 | 15,33      | 4,17         |  |