

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Kukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/28/2026 hétfő	(00120)	Iskolás menü 7-10											
			T	Kakaó	503,10	120,36	6,98	3,03	1,64	16,17	5,57	0,27	7,(1)
				Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
			E	Paradicsom leves	558,39	133,59	2,90	4,78	0,53	19,97	11,12	1,20	1,3
				Rakott karfiol	1 557,08	372,51	14,24	26,24	8,00	19,19	0,00	0,78	7,(1)
			U	Pick viaszos borjúmájjas	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:	4 389,25	1 050,06	34,02	42,30	13,55	98,41	22,42	3,43	
9/29/2026 kedd	(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
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Három hagymaleves	514,29	123,04	2,66	7,11	1,80	11,72	0,00	0,75	1,7
				Lecsós sertésszelet	749,93	179,41	13,32	11,48	2,48	5,46	2,00	1,63	
				Főtt burgonya	864,42	206,80	5,50	0,44	0,00	40,48	0,00	1,01	
				Kinder tejszelet	459,50	0,00	2,56	6,68	2,78	9,75	9,55	0,11	1,3,7
			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:	4 418,00	946,11	43,76	39,26	11,81	126,64	15,87	5,48	
			9/30/2026 szerda	(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
	Gabona golyó, teljes kiörl.	396,90				94,95	2,50	0,50	0,42	20,00	7,25	0,20	1
E	Májgaluska leves	906,04				216,76	11,17	9,40	1,52	21,34	0,01	0,43	1,3,9
	Grill csirkemell	577,18				138,08	15,75	5,97	0,76	5,05	0,00	0,61	1
	Tejszínes gombamártás	369,70				88,44	3,65	6,45	2,02	3,83	0,00	0,53	
	Bulgur	1 106,95				264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
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
	Jégسالáta	11,30				0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01	
	Összesen:	4 533,42				1 081,67	55,62	35,11	8,02	138,34	7,26	3,76	
10/1/2026 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	317,52	0,00	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	0,20	0,84	1
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Palócleves	994,38	237,89	14,19	10,92	3,35	18,60	0,00	2,92	1,7
				Darás metélt	1 490,08	356,48	10,56	6,35	0,70	63,85	0,00	1,55	1,3
				Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00	(12)
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U	Herkules szalámi	191,30	45,77	2,07	4,22	1,60	0,09	0,00	0,37	(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
	Jégcsapretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03				
	Összesen:	5 123,56	1 149,60	39,42	38,75	12,05	174,44	30,58	6,62				
10/2/2026 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	
				Kópé felvágott	182,08	43,56	2,24	3,64	1,37	0,41	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
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			E	Gesztenyekrémleves	584,67	139,87	3,58	2,66	1,21	25,13	6,64	0,46	1,7
				Rántott csirkemell	1 315,86	314,80	22,77	16,11	2,08	18,99	0,00	1,00	1,3
				Kukoricás jázmin rizs	1 731,38	414,20	8,66	6,86	0,80	78,97	0,00	2,98	
			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:	5 957,33	1 425,02	52,04	41,36	9,72	207,01	32,19	6,32	