

Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/5/2026 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)
				Molnárka	722,00	172,73	0,74	3,70	0,90	29,80	0,36	0,40	1,3,7
			E	Csontleves zöldséggel	207,71	49,69	1,86	0,36	0,04	10,44	0,07	0,57	1,3,9
				Lencsefőzelék	1 128,24	269,91	16,88	5,82	1,43	37,10	0,50	0,55	1,7,10,(12)
				Sertés pörkölt	748,12	178,98	15,48	11,09	2,63	3,52	0,00	0,77	1
			U	Zala felvágott	206,80	49,47	2,60	4,20	1,44	0,42	0,00	0,54	(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
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
				Összesen:	4 177,57	999,24	50,09	32,89	8,82	122,22	6,50	3,80	
10/6/2026 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	
				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	0,20	0,84	1
			E	Tejfölös gombaleves	505,88	121,02	3,70	4,06	1,41	13,69	0,07	0,51	1,3,7
				Bácskai rizseshús	1 838,07	439,73	18,79	14,50	2,83	57,41	0,00	0,35	
				Vitamin saláta	251,37	60,14	1,42	0,18	0,02	12,91	7,59	0,52	
			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	
				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:	4 999,03	1 195,77	35,30	38,44	11,03	145,46	16,85	2,85				
10/7/2026 szerda	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves											
			T	Joghurt	694,32	166,11	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	Gyümölcsös ivólé	193,99	46,41	0,00	0,00	0,00	10,90	0,00	0,00	
				Sonkás-sajtos szendvics	1 758,93	420,54	17,65	11,71	4,27	58,11	0,32	2,54	1,7,(6)
				Gesztenye rudi	252,00	60,29	0,56	1,86	0,37	10,22	7,02	0,02	
				Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
			U	Kolbászkрем	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:	5 711,90	1 366,24	37,53	28,38	10,37	195,12	31,15	4,66	
10/8/2026 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	
				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 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	Lebbencsleves	416,91	99,74	2,73	1,77	0,57	16,87	0,00	1,07	1,3
				Tejfölös kapros tökfőzelék	750,37	179,51	4,23	7,10	2,06	24,14	4,00	1,04	1,7
				Vagdalt	1 408,33	336,92	12,29	29,21	6,92	5,81	0,00	1,24	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:	4 390,08	1 047,38	35,26	55,71	15,92	101,75	8,20	5,93				
10/9/2026 péntek	(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
				Teljes kiőrlésű kifli	838,05	200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1
			E	Serpenyős burgonya virslivel	1 759,83	421,01	12,11	22,12	4,73	39,84	0,00	1,07	(1),(6),(7),(10)
				Csemege uborka édesítőszerrel	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
				Házi kakaós csiga 1 db	1 493,95	357,40	9,28	7,19	1,42	63,63	25,97	0,57	1,3,7
			U	Sonkás-sajtos croissant	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,00	1,3,7
				Szilva	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Összesen:	5 428,56	1 298,69	40,54	44,72	15,28	173,96	29,79	4,35	

CSAK AZ EGYES ISKOLÁS GYEREKEK ÉTLAPJA!