

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/12/2026 hétfő	(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	
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	1,36	0,41	1,(13)
				Kockasajt	310,99	74,40	2,56	5,60	3,60	3,40	0,30	0,28	7,(1)
			E	Zöldségleves reszelt tésztával	429,67	102,79	2,28	4,57	0,50	12,89	0,00	1,03	9
				Kelkáposzta főzelék	818,22	195,75	6,87	7,66	0,84	23,27	0,00	0,32	1
				Csirke nuggets sütőben	401,96	96,16	10,64	5,60	0,00	0,11	0,00	0,56	
			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	
				Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	3 444,29	823,82	33,55	34,31	8,77	92,25	10,65	3,49				
10/13/2026 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	
				Gyümölcsös túrókrém	240,14	57,45	4,10	1,75	0,95	6,24	5,32	0,01	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Csurgatott tojásleves	514,15	123,00	2,31	10,00	1,28	5,80	0,00	0,13	1,3
				Budapest sertésragu	837,80	200,43	17,17	12,17	2,61	4,67	0,00	1,10	
				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	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	
				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:	4 387,69	1 046,07	47,34	34,30	6,34	140,18	9,40	3,82	
10/14/2026 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	
				Sonkás csicseriborsókrém	266,94	63,86	2,70	4,78	0,83	3,39	0,00	0,32	3,7,10,(1),(6),(12)
				Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1
			E	Húsleves	301,81	72,20	2,94	0,50	0,06	14,70	0,02	1,14	1,3,9
				Főtt sertéshús	579,14	138,55	17,85	6,89	2,45	0,34	0,00	0,18	
				Piritott dara	706,26	168,96	3,76	3,96	0,41	29,36	0,00	0,40	1
				Vegyes gyümölcsmártás	925,88	179,54	3,09	4,52	2,08	41,37	23,03	1,07	1,7
			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:	4 718,97	1 086,80	45,66	35,75	9,09	154,53	32,04	5,77	
10/15/2026 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	
				Zöldséges szelet	129,58	31,00	1,60	2,40	0,84	0,76	0,26	0,40	
				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	Zöldbableves	499,31	119,45	4,13	4,21	1,43	16,71	0,03	0,55	1,3,7
				Tarhonyás hús	1 821,69	435,81	24,70	13,53	2,87	52,73	0,00	2,75	
				Cékla	104,49	25,00	1,04	0,08	0,00	4,72	0,00	0,20	
				Körte	226,49	54,18	0,75	0,23	0,00	10,80	0,00	0,01	
			U	Párizsikrém	171,86	41,12	2,27	3,33	1,09	0,46	0,00	0,27	7,(1),(6),(10)
				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:	5 001,25	1 195,56	44,98	28,80	6,96	145,84	9,28	5,66	
10/16/2026 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	
				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
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Rostos ivólé	71,70	17,15	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	
				Rántott halrudacska sütőben	1 240,23	296,71	11,14	27,59	2,98	17,47	0,00	0,84	
				Petrezselymes jázmin rizs	1 309,37	313,25	6,04	6,08	0,71	58,22	0,02	3,94	
				Majonézes kukorica	499,03	119,38	3,08	9,13	2,70	7,27	1,35	0,08	3,7,10,(1),(12)
			U	Perec	845,20	202,20	3,64	12,44	0,00	17,28	0,00	0,00	
				Szilva	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Összesen:	5 049,70	1 207,89	32,38	61,84	7,65	144,82	2026.10.08. 6:46:45	6,4645	QB - Élelem