Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/19/2026 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
			Dzsungel gabonapehely	317,52	75,96	1,80	0,40	3,50	16,20	6,00	0,16	1
		E	Citromos kertileves	470,18	112,48	3,29	5,87	1,26	11,50	0,03	0,59	1,3,7,9
			Bolognai spagetti	2 209,96	528,70	19,39	24,29	6,12	57,50	9,10	1,24	1
			Reszelt sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,32	0,20	7,(1)
			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	
			Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
			Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
			Összesen:	4 725,04	1 130,21	44,52	47,66	17,65	130,90	15,45	3,54	
10/20/2026 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	
			Sajtkrém	84,30	20,17	0,79	1,53	0,82	0,81	0,00	0,12	7,(1)
			Kukoricás kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,18	32,10	0,00	1,21	1
			Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	Csontleves tésztabetéttel	159,65	38,19	1,47	0,30	0,03	8,15	0,07	0,49	1,3,9
			Sült csirkecomb filé	629,30	150,55	16,83	8,82	1,58	0,79	0,00	4,13	
			Rizi-bizi	1 587,77	379,85	8,60	5,92	0,68	72,55	0,00	1,98	
			Őszibarack befőtt	293,63	70,25	0,40	0,00	0,00	16,96	16,96	0,00	
		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	
			Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
			Szilva	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	4 898,13	1 171,63	41,62	22,15	4,24	161,28	26,02	9,07	
10/21/2026 szerda	(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	
			Házi sonkakrém	157,64	37,71	2,88	2,26	1,16	1,55	0,00	0,50	7,(1),(6)
			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	Babgulyás	1 318,73	315,48	20,69	11,29	2,18	31,92	0,00	0,64	1,9
			Házi sajtos pogácsa	1 503,55	333,47	9,80	19,93	5,66	36,06	0,53	0,66	1,3,7
			Túró rudi	347,00	82,62	4,20	4,20	2,80	9,10	0,00	0,00	
		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	
			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:	5 027,94	1 176,05	52,11	49,92	15,94	135,45	5,05	3,47	
10/22/2026 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	
			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	
			Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1
			Retek	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
		E	Vegyes gyümölcsleves	638,97	121,39	2,08	3,58	1,56	27,05	12,86	0,20	1,7
			Dubarry szelet	845,62	202,30	23,06	10,69	4,42	2,96	0,27	2,67	7,(1)
			Burgonyapüré	1 001,69	239,64	6,82	4,88	1,33	38,17	0,00	0,61	7
		U	Sajttal szórt rúd	1 016,55	243,19	10,73	4,92	2,83	38,71	0,00	0,00	
			Körte	226,49	54,18	0,75	0,23	0,00	10,80	0,00	0,01	
			Összesen:	5 141,84	1 198,45	54,86	37,79	13,10	159,94	22,12	5,65	