

Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/26/2026 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	
				Körözött	111,57	26,69	2,48	1,55	0,81	0,67	0,00	0,02	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Húsgaluska leves	1 167,37	279,27	13,30	15,65	4,77	20,92	0,00	1,45	1,3,9
				Hawaii tejszínes csirke	876,95	209,80	16,63	10,80	3,31	10,88	3,03	0,62	1,7
				Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
			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:	5 495,55	1 313,81	53,25	40,84	11,67	145,27	12,02	4,09			
1/27/2026 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	
				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	
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E	Paradicsomos káposzta	733,66	175,52	5,26	4,37	0,46	28,78	13,16	1,26	1
				Fokhagymás aprópecsenye	609,66	145,85	12,92	9,32	2,24	1,86	0,39	1,12	
				Meggyes brownie	1 201,10	287,34	6,98	10,13	3,84	41,49	15,98	0,17	1,3,7
			U	Párizsikrém	171,86	41,12	2,27	3,33	1,09	0,46	0,00	0,27	7,(1),(6),(10)
				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:	4 483,51	1 072,44	41,77	39,35	11,76	133,63	39,04	4,49			
1/28/2026 szerda	(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)
				Fatörzskifli	501,60	120,00	4,72	4,21	1,73	25,94	0,26	0,00	
			E	Brokkolikrémleves	571,36	136,69	4,82	11,89	2,08	8,68	0,05	0,51	1,7
				Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	1,3,7
				Rakott burgonya	2 062,94	493,52	15,00	28,38	7,82	41,03	0,00	2,00	3,7
				Csemege uborka édesítőszerrel	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			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	
				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:	4 836,69	1 156,92	40,83	62,22	16,76	122,21	7,02	5,85			
1/29/2026 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	
				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	Karalábéleves	520,45	124,51	3,41	6,48	1,65	13,15	0,02	1,05	1,3,7
				Budapest sertésragu	837,80	200,43	17,17	12,17	2,61	4,67	0,00	1,10	
				Jázmin rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			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	
	Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1			
	Jégсалáta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01				
		Összesen:	5 041,53	1 203,24	49,11	41,25	8,75	156,86	4,02	6,01			
1/30/2026 péntek	(00120)	Iskolás menü 7-10											
			T	Forralt tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
				Gabona golyó, teljes kiörl.	317,52	75,96	2,00	0,40	0,33	16,00	5,80	0,16	1
			E	Őszibarackleves	461,19	80,96	1,53	2,93	1,43	19,31	14,48	1,00	1,7
				BBQ Sertésfalatok	635,02	151,92	17,36	6,59	2,32	5,11	3,60	0,49	(1)
				Sajtos makaróni	2 161,04	516,99	19,95	19,69	6,18	65,05	0,48	2,41	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
				Összesen:	4 517,44	1 051,35	53,31	35,21	13,38	136,52	24,36	4,33	