

Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
12/8/2025 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	
				Vaniliás túrókrém	146,05	34,94	2,51	1,35	0,76	3,14	2,50	0,01	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Karalábéleves	520,45	124,51	3,41	6,48	1,65	13,15	0,02	1,05	1,3,7
				Csirkepaprikás	921,55	220,47	15,99	15,46	3,54	4,04	0,00	0,84	7,(1)
				Tészta köret	1 134,14	271,33	8,68	4,29	0,49	49,17	0,00	0,56	1,3
			U	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 zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	4 719,54	1 128,35	42,87	33,08	8,50	129,03	11,51	4,22		
12/9/2025 kedd	(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	Gombakrémleves	271,18	64,87	2,11	2,07	1,23	2,75	0,07	0,02	7
				Rakott kelkáposzta	1 869,95	447,36	19,80	27,98	9,30	28,22	0,00	0,83	7
				Túró rudi	347,00	82,62	4,20	4,20	2,80	9,10	0,00	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	
				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:	3 956,60	945,98	43,30	42,90	19,42	92,50	6,07	2,54		
12/10/2025 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	
				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
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Zöldborsóleves	1 173,95	280,85	11,27	6,17	0,67	44,59	0,00	0,45	1
				Bácskai rizseshús	1 838,07	439,73	18,79	14,50	2,83	57,41	0,00	0,35	
				Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			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			
			Összesen:	5 079,64	1 214,88	47,21	40,51	9,68	160,94	5,66	4,04		
12/11/2025 csütörtök	(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	620,31	148,40	0,08	16,40	11,74	0,10	0,00	0,01	7
				Kifli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
			E	Csontleves zöldséggel	817,93	195,68	7,77	0,85	0,12	39,74	0,02	0,99	1,3,9
				Sárgaborsó főzelék	1 218,32	291,46	15,95	6,32	0,80	42,35	0,00	0,51	1
				Sült virsli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Mandarin	235,18	56,26	0,84	0,36	0,00	11,76	0,00	0,00	
				Félbarna kenyér	323,10	76,93	3,00	0,24	0,00	15,30	0,00	0,45	1
			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				
	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:	4 563,86	1 091,28	42,53	36,45	16,88	147,34	2,70	3,37		
12/12/2025 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	
				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
			E	Gesztenyekrémleves	1 056,17	252,67	5,25	3,71	1,89	49,31	33,22	0,60	1,7
				Sült csirkecomb filé	629,30	150,55	16,83	8,82	1,58	0,79	0,00	4,13	
				Burgonyapüré	1 001,69	239,64	6,82	4,88	1,33	38,17	0,00	0,61	7
			U	Téliszalámi	213,20	51,00	2,30	4,70	1,96	0,05	0,00	0,39	(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
	Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			Összesen:	4 576,23	1 094,61	43,42	31,99	9,25	151,23	42,41	7,71		
12/13/2025 szombat	(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	
				Snidlinges gomolya sajtkrém	247,67	59,25	4,17	4,52	2,76	0,51	0,26	0,30	7,(1)
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E	Csirke raguleves	805,28	192,65	15,40	8,92	1,55	13,21	0,03	1,21	1,3
				Mák szórát	425,50	101,79	2,26	4,20	1,10	13,62	10,99	0,00	
				Nudli	1 987,15	475,39	14,85	3,05	0,32	93,69	0,00	0,49	
				Meggymártás	359,80	65,10	0,64	2,23	1,02	15,32	10,85	0,26	7
			U	Sajttal szórt rúd	1 016,55	243,19	10,73	4,92	2,83	38,71	0,00	0,00	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	5 892,30	1 388,65	53,88	30,54	9,94	223,33	31,32	3,12		