

Tételes étlap 2025.12.15. - 2025.12.21.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/15/2025 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		
				Körözött	111,57	26,69	2,48	1,55	0,81	0,67	0,00	0,02	7	
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1	
			E	Csontleves zöldséggel	817,93	195,68	7,77	0,85	0,12	39,74	0,02	0,99	1,3,9	
				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)	
				Narancs	276,97	66,26	0,96	0,32	0,00	13,60	0,00	0,01		
			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:	5 368,54	1 284,17	46,69	43,31	12,75	172,58	18,63	3,93				
12/16/2025 kedd	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves												
			T	Karamell	657,47	157,29	6,80	3,00	1,63	25,59	14,99	0,27	7	
				Fatörzskifli	501,60	120,00	4,72	4,21	1,73	25,94	0,26	0,00		
			E	Rostos ivólé	71,70	17,15	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00		
				Gyros csirkemell	577,18	138,08	15,75	5,97	0,76	5,05	0,00	1,05	1	
				Párolt jázmin rizs	1 093,18	261,53	4,80	6,12	0,71	46,50	0,00	0,80		
				Friss saláta	160,93	38,50	1,94	0,24	0,03	6,85	0,00	0,07		
				Fokhagymás tejfölös öntet	581,20	139,04	3,14	12,00	7,80	3,83	0,00	0,53	7	
			U	Kométa Bécsi felvágott	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,00	(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:	4 483,11	1 072,33	45,08	39,87	14,78	142,77	15,25	3,42				
12/17/2025 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		
				Tonhalkrém	202,75	48,51	3,16	3,80	1,21	0,05	0,00	0,19	7	
				Kukoricás kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,18	32,10	0,00	1,21	1	
			E	Gulyásleves	836,72	200,17	12,74	9,58	2,05	13,96	0,00	0,32	9,(1)	
				Tejbedara	1 202,16	287,60	13,49	4,85	2,44	47,15	5,56	0,89	1,7	
				Kakaó szórat	361,81	86,56	0,37	0,43	0,26	20,19	19,98	0,00	(1)	
				Mandarin	235,18	56,26	0,84	0,36	0,00	11,76	0,00	0,00		
			U	Kolbászkrém	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:	5 045,48	1 207,06	43,98	28,04	8,64	151,58	29,54	3,70	
12/18/2025 csütörtök	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves												
			T	Gyümölcs ízű joghurt	694,32	0,00	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)	
				Sajtos kifli	543,40	130,00	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	1,7	
			E	Szilvaleves	471,09	112,70	1,94	1,90	1,18	21,36	9,99	0,11	1,7	
				Retro hamburger 1 db	2 212,68	523,94	27,60	28,70	8,45	38,58	11,42	3,25	1,3,7,10,(12)	
				Steak burgonya fél adag	673,26	161,07	2,47	5,90	0,99	24,33	0,00	0,06		
			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:	5 488,67	1 141,39	49,81	51,86	16,33	156,41	43,86	5,02	
			12/19/2025 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		
	Padlizsánkrém	289,73				69,31	0,48	4,77	0,60	1,23	0,00	0,60	3,10,(1),(7)	
	Félbarna kenyér	646,20				153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1	
E	Paradicsom leves	558,39				133,59	2,90	4,78	0,53	19,97	11,12	1,20	1,3	
	Rántott sertésborda	1 579,04				377,76	20,22	21,36	3,98	25,72	0,00	1,17	1,3	
	Francia saláta	445,66				106,62	1,78	8,23	1,49	7,49	1,12	1,27	3,7,10,(1),(12)	
	Jázmin rizs	1 583,64				378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00		
U	Teljes kiőrlésű kifli	838,05				200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1	
	Kockasajt	310,99				74,40	2,56	5,60	3,60	3,40	0,30	0,28	7,(1)	
		Összesen:				6 406,53	1 531,93	47,41	54,45	11,23	202,26	21,53	7,38	