

Tételes étlap 2026.02.02. - 2026.02.08.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/2/2026 hétfő	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves											
			T	Tejeskávé	544,61	130,29	6,83	3,00	1,63	18,84	7,99	0,27	1,7
				Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
			E	Csontleves zöldséggel	799,03	191,16	7,68	0,77	0,11	38,77	0,02	1,01	1,3,9
				Mexikói csirkeragu	763,33	182,61	21,67	6,93	0,88	8,07	4,08	1,08	
				Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
			U	Sajtos párizsi	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39	7,(1),(6)
				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:	4 648,66	1 111,94	56,54	26,13	6,57	167,58	17,82	4,29			
2/3/2026 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	
				Zöldfűszeres vajkrém	355,30	85,00	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00	7
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E	Zöldségleves reszelt tésztával	429,67	102,79	2,28	4,57	0,50	12,89	0,00	1,03	9
				Tejfölös burgonyafőzelék	1 143,65	273,60	5,40	9,17	1,92	38,49	2,85	0,52	1,7
				Sült debreceni	87,71	20,98	0,00	2,32	0,26	0,00	0,00	0,00	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U	Zala felvágott	206,80	49,47	2,60	4,20	1,44	0,42	0,00	0,54	(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:	3 960,43	947,29	22,04	33,46	8,57	120,87	12,04	3,84
2/4/2026 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	
				Sonkás túrókrém	105,68	25,28	3,15	1,08	0,54	0,81	0,00	0,28	7,(1),(6)
				Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1
			E	Székelygulyás	1 079,58	258,27	14,16	18,38	4,60	8,50	0,00	3,32	1,7,(12)
				Kókuszos tejberizs	1 671,92	399,98	14,40	6,48	4,06	70,55	15,66	1,34	7
				Kakaó szórát	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	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	
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
				Jégretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		Összesen:	5 130,36	1 227,18	48,72	36,58	10,71	172,88	39,72	7,23			
2/5/2026 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	
				Pick viaszos borjómájás	109,52	26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
				Kukoricás kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,18	32,10	0,00	1,21	1
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Csontleves tésztabetéttel	769,88	184,18	7,38	0,79	0,11	37,45	0,02	0,92	1,3,9
				Paradicsom mártás	533,10	127,54	2,38	5,50	0,60	17,41	11,78	0,69	1
				Húsgombóc	1 226,62	293,45	14,23	15,59	5,42	23,71	0,00	0,14	3
				Főtt burgonya	589,38	141,00	3,75	0,30	0,00	27,60	0,00	0,51	
			U	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	
				Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
		Összesen:	5 426,24	1 297,97	41,83	34,02	9,89	168,91	21,05	4,86			
2/6/2026 péntek	(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	
				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
			E	Rántott leves	292,37	69,94	1,75	2,96	0,32	8,99	0,00	0,49	1
				Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Dubarry szelet	845,62	202,30	23,06	10,69	4,42	2,96	0,27	2,67	7,(1)
				Jázmín rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
			U	Sajttal szórt rúd	1 016,55	243,19	10,73	4,92	2,83	38,71	0,00	0,00	
				Narancs	276,97	66,26	0,96	0,32	0,00	13,60	0,00	0,01	
					Összesen:	4 996,49	1 195,15	51,98	33,15	9,72	167,77	14,47	5,70
2026.01.29. 7:16:43 QB-Élelem													