

Tételes étlap 2026.02.09. - 2026.02.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2/9/2026 hétfő	(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
			Molnárka	722,00	172,73	0,74	3,70	0,90	29,80	0,36	0,40	1,3,7
			E Legényfogyó leves	853,85	204,27	16,19	7,15	2,33	18,23	0,03	1,02	1,3,7,10,(12)
			Tejszínes sonkás penne	1 816,35	434,53	21,24	8,37	2,32	68,56	0,00	2,29	1,3,(6),(7)
			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 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
			Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	5 746,10	1 374,48	56,82	36,06	12,29	160,19	3,39	4,80	
2/10/2026 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	
			Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3
			Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
			Kukoricás kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,18	32,10	0,00	1,21	1
			E Három hagymaleves	514,29	123,04	2,66	7,11	1,80	11,72	0,00	0,75	1,7
			Rakott brokkoli bulgurral	2 236,12	534,96	26,41	35,54	8,19	45,33	0,00	0,84	1,7
			Túró rudi	347,00	82,62	4,20	4,20	2,80	9,10	0,00	0,00	
			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	
			Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
			Jégcsapretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
			Összesen:	5 069,14	1 211,97	50,18	62,52	16,44	132,96	8,99	4,26	
2/11/2026 szerda	(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	
			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 Daragaluska leves	512,23	122,54	3,68	3,98	0,56	17,78	0,00	0,91	1,3
			Tejfölös kapros tökfőzelék	790,94	189,22	4,91	7,40	2,22	25,20	4,00	1,06	1,7
			Fokhagymás aprópecsenye	609,66	145,85	12,92	9,32	2,24	1,86	0,39	1,12	
			Teljes kiőrlésű kenyér	338,70	81,03	2,61	1,05	0,18	14,31	0,10	0,42	1
			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	
			Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1
			Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	4 223,76	1 010,30	44,81	36,40	8,85	122,54	13,56	6,23	
2/12/2026 csütörtök	(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)
			Vaj	310,16	74,20	0,04	8,20	5,87	0,05	0,00	0,01	7
			Kalács	771,60	184,59	4,56	5,22	1,50	29,10	0,38	0,39	1,3,7
			E Tárkonyos zöldségleves	520,69	124,57	2,96	7,38	2,12	11,67	0,01	1,06	1,3,7,9
			Bácskai rizseshús	1 838,07	439,73	18,79	14,50	2,83	57,41	0,00	0,35	
			Vitamin saláta	251,37	60,14	1,42	0,18	0,02	12,91	7,59	0,52	
			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	
			Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
			Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
			Összesen:	5 674,11	1 357,27	41,75	47,62	16,55	147,06	13,55	3,59	
2/13/2026 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	
			Újhagymás túrókrém	419,68	100,40	6,88	2,16	0,81	13,23	0,00	1,02	7
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E Rostos ivólé	71,70	17,15	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	
			Rántott csirkemell corn flakes	1 695,27	405,57	23,14	20,42	2,52	31,53	0,87	1,55	1,3
			Petrezselymes burgonya	981,95	234,92	5,64	3,45	0,70	40,75	0,00	1,03	(7)
			Csemege uborka édesítőszerrel	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			U Perek	845,20	202,20	3,64	12,44	0,00	17,28	0,00	0,00	
			Összesen:	4 796,03	1 147,38	44,89	40,63	4,39	141,30	6,21	5,88	