

Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/5/2026 hétfő	(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)
				Kifli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,04	1
			E	Lencseleves	797,13	190,70	11,27	4,59	0,44	25,90	0,01	0,99	1
				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)
				Mandarin	235,18	56,26	0,84	0,36	0,00	11,76	0,00	0,00	
			U	Házi sonkakrém	157,64	37,71	2,88	2,26	1,16	1,55	0,00	0,50	7,(1),(6)
				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:	4 673,61	1 118,08	52,10	39,92	12,23	137,52	15,00	3,73			
1/6/2026 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	
				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 kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E	Paradicsom leves	558,39	133,59	2,90	4,78	0,53	19,97	11,12	1,20	1,3
				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	290,60	69,52	1,57	6,00	3,90	1,92	0,00	0,27	7
			U	Füstölt sajtkrém	332,83	79,63	3,93	7,05	3,40	0,24	0,26	0,21	7,(1)
				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:	4 772,97	1 141,70	44,50	43,34	13,69	139,02	20,57	5,75	
1/7/2026 szerda	(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
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
				Kalács	771,60	184,59	4,56	5,22	1,50	29,10	0,38	0,39	1,3,7
			E	Fahéjas almaleves	607,60	113,89	1,87	3,16	1,54	26,82	12,93	1,00	1,7
				Lenmagos rántott sertésborda	1 593,15	381,14	21,64	24,36	3,98	18,49	0,00	0,97	1,3
				Burgonyapüré	1 001,69	239,64	6,82	4,88	1,33	38,17	0,00	0,61	7
				Cékla saláta	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	8,33	0,74	
			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:	6 419,07	1 504,02	49,86	53,12	13,15	168,91	36,63	5,20	
1/8/2026 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	
				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	Gulyásleves	836,72	200,17	12,74	9,58	2,05	13,96	0,00	0,32	9,(1)
				Aranygaluska dejóval	1 718,68	411,17	14,58	12,15	1,60	60,86	6,62	0,59	1,3,7
				Vaníliásodó	271,27	64,90	1,75	0,80	0,43	12,62	9,52	0,15	1,7
			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	
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
				Összesen:	4 577,69	1 094,97	42,31	34,09	7,06	149,95	25,59	2,95	
1/9/2026 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	
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Zöldbableves	499,31	119,45	4,13	4,21	1,43	16,71	0,03	0,55	1,3,7
				Rántott halrudacska sütőben	1 240,23	296,71	11,14	27,59	2,98	17,47	0,00	0,84	
				Jázmin rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
				Majonézes kukorica	499,03	119,38	3,08	9,13	2,70	7,27	1,35	0,08	3,7,10,(1),(12)
			U	Snidlinges gomolya sajtkrém	247,67	59,25	4,17	4,52	2,76	0,51	0,26	0,30	7,(1)
				Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
				Összesen:	6 106,82	1 460,05	43,05	58,71	11,72	166,87	5,64	4,80	
1/10/2026 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	
				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	
				Félbarna kenyér "A"	215,40	51,29	2,00	0,16	0,00	10,20	0,00	0,30	1
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Májgaluska leves	1 018,53	243,67	12,23	9,49	1,53	26,77	0,00	1,02	1,3
				Zöldborsófőzelék	969,20	231,87	11,29	6,36	0,85	31,84	4,75	0,56	1,7
				Sült virsli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			U	Sajttal szórt pogácsa	1 294,00	309,57	4,30	21,20	6,80	25,70	0,25	0,12	1,3,7
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
				Összesen:	4 176,49	998,75	33,34	44,15	10,48	115,23	13,99	2,22	