

Tételes étlap 2026.03.09. - 2026.03.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír av (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/9/2026 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)
				Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
			E	Csurgatott tojásleves	514,15	123,00	2,31	10,00	1,28	5,80	0,00	0,13	1,3
				Zöldbabfőzelék	647,19	154,83	5,26	5,31	1,64	21,00	3,80	0,50	1,7
				Sertés pörkölt	748,12	178,98	15,48	11,09	2,63	3,52	0,00	0,77	1
			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
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
		Összesen:	3 722,15	890,29	42,05	37,89	9,47	95,08	15,10	3,24			
3/10/2026 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	
				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
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	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	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
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
					Összesen:	4 560,91	1 090,95	37,17	40,09	14,14	128,82	9,19	3,93
3/11/2026 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	
				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	Frankfurti leves	594,67	142,26	4,44	6,48	1,63	15,48	0,00	1,05	1,7
				Nudli	1 987,15	475,39	14,85	3,05	0,32	93,69	0,00	0,49	
				Mák szórat	425,50	101,79	2,26	4,20	1,10	13,62	10,99	0,00	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			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	
				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:	5 271,03	1 260,83	44,84	32,66	9,22	190,94	15,31	4,03	
3/12/2026 csütörtök	(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
				Barackíz	193,33	46,25	0,08	0,00	0,00	11,41	11,41	0,00	(12)
				Vaj	310,16	74,20	0,04	8,20	5,87	0,05	0,00	0,01	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Lebbencsleves	416,91	99,74	2,73	1,77	0,57	16,87	0,00	1,07	1,3
				Rakott karfiol bulgurral	2 065,75	494,20	21,13	28,57	8,67	39,44	0,00	0,76	1,7
			U	Házi sonkakrém	157,64	37,71	2,88	2,26	1,16	1,55	0,00	0,50	7,(1),(6)
				Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
				Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01	
				Összesen:	5 293,81	1 263,02	44,13	44,91	17,96	130,24	11,41	3,96	
3/13/2026 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	
				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	Paradicsom leves	558,39	133,59	2,90	4,78	0,53	19,97	11,12	1,20	1,3
				Sajttal-sonkával töltött karaj	1 410,54	337,45	27,49	19,94	5,68	11,80	0,19	2,62	1,3,7,(6)
				Burgonyapüré	1 001,69	239,64	6,82	4,88	1,33	38,17	0,00	0,61	7
				Csemege uborka édesítőszerrel	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			U	Sajttal szórt pogácsa	1 294,00	309,57	4,30	21,20	6,80	25,70	0,25	0,12	1,3,7
				Körte	226,49	54,18	0,75	0,23	0,00	10,80	0,00	0,01	
				Összesen:	5 777,54	1 382,19	54,73	55,35	15,51	159,00	21,89	7,86	