

## Tételes étlap 2026.05.04. - 2026.05.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/4/2026 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		
		Sajtkrém	84,30	20,17	0,79	1,53	0,82	0,81	0,00	0,12	7,(1)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1	
		Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E Csurgatott tojásleves	514,15	123,00	2,31	10,00	1,28	5,80	0,00	0,13	1,3	
		Rakott brokkoli bulgurral	1 931,01	461,96	23,46	35,30	8,15	30,68	0,02	0,63	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		
		Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1	
Jégcsapretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03				
Összesen:		4 624,62	1 105,79	44,71	63,87	17,01	105,96	9,21	3,19			
5/5/2026 kedd	(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		
		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		
		Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1	
		E Tárkonyos csirke raguleves	976,82	233,69	14,56	11,67	2,96	18,14	0,02	1,16	1,3,7	
		Káposztás kocka	2 180,83	521,73	13,68	11,60	1,33	89,82	14,99	1,11	1,3	
		U Snidlinges gomolya sajtkrém	247,67	59,25	4,17	4,52	2,76	0,51	0,26	0,30	7,(1)	
		Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1	
		Összesen:		4 958,31	1 185,29	45,52	37,04	9,36	167,66	19,27	4,16	
		5/6/2026 szerda	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	T Réteges joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	15,00	0,49
Retro kifli	753,71			0,00	6,20	0,46	0,17	37,62	0,00	0,68	1	
E Magyaros burgonyaleves	613,93			146,81	3,07	4,90	0,55	20,82	0,03	1,00	1,9	
Temesvári sertés ragu	825,04			197,38	12,78	13,28	4,16	5,82	0,00	0,75	1,7	
Jázmin rizs	1 583,64			378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00		
Körte	226,49			54,18	0,75	0,23	0,00	10,80	0,00	0,01		
U Pick viaszos borjómájás	109,52			26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)	
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:				5 895,09	1 229,93	41,88	37,39	10,97	187,10	15,03	4,79	
5/7/2026 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		
		Újhagymás túrókrém	419,68	100,40	6,88	2,16	0,81	13,23	0,00	0,52	7	
		Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1	
		E Jókai bableves	1 255,57	300,38	13,75	15,67	4,05	26,00	0,02	1,74	1,7	
		Házi piskóta	508,12	121,56	2,89	5,94	1,40	14,27	5,39	0,30	1,3,7	
		Csokoládé öntet	662,39	158,47	4,33	2,51	1,38	29,47	21,77	0,49	1,7	
		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	
		Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01		
Összesen:		4 456,41	1 063,26	40,19	34,79	9,25	144,69	36,45	4,97			
5/8/2026 péntek	(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	
		Gabona golyó, teljes kiörl.	396,90	94,95	2,50	0,50	0,42	20,00	7,25	0,20	1	
		E Sütőtökrémleves	399,95	95,68	2,09	3,46	1,99	13,68	0,00	0,61	7	
		Pirított tökmag	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Rántott csirkemell	1 315,86	314,80	22,77	16,11	2,08	18,99	0,00	1,49	1,3	
		Burgonyapüré	1 001,69	239,64	6,82	4,88	1,33	38,17	0,00	0,61	7	
		Cékla	78,37	18,75	0,78	0,06	0,00	3,54	0,00	0,15		
		U Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	1,36	0,41	1,(13)	
		Kockasajt	310,99	74,40	2,56	5,60	3,60	3,40	0,30	0,28	7,(1)	
		Mandarin	235,18	56,26	0,84	0,36	0,00	11,76	0,00	0,00		
Összesen:		4 601,45	1 100,82	48,92	34,25	11,15	142,94	8,91	4,02			