



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 hétfő	(00002) Iskola "Menü A" alsó	E Fejtett bableves	877.41	209.14	8.83	18.48	0.12	27.37	0.00	0.09	1,3,7,9,12
		Zöldséges rizottó	714.34	170.64	3.04	12.99	0.71	10.25	0.12	0.75	1,7
		Párolt jázmin rizs	1 569.91	374.18	6.80	9.24	0.05	65.88	0.00	0.11	
		Reszelt trappista sajt	155.44	37.01	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.24	7
		Gyümölcs saláta	185.17	44.09	0.27	0.06	0.00	10.25	9.35	0.00	
	Összesen:	3 502.27	835.06	21.71	43.58	2.67	113.91	9.47	1.19		
	(00003) Iskola "Menü A" felső	E Fejtett bableves	949.77	226.34	9.73	19.04	0.16	30.48	0.00	0.09	1,3,7,9,12
		Zöldséges rizottó	714.34	170.64	3.04	12.99	0.71	10.25	0.12	0.75	1,7
		Reszelt trappista sajt	155.44	37.01	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.24	7
		Párolt jázmin rizs	1 680.00	400.43	7.20	10.25	0.05	69.75	0.00	0.11	
		Gyümölcs saláta	185.17	44.09	0.27	0.06	0.00	10.25	9.35	0.00	
	Összesen:	3 684.72	878.51	23.01	45.15	2.71	120.89	9.47	1.19		
	(00004) Iskola "Menü B" alsó	E Fejtett bableves	877.41	209.14	8.83	18.48	0.12	27.37	0.00	0.09	1,3,7,9,12
		Durum tészta	1 287.07	307.91	10.54	2.83	0.21	59.71	0.04	0.43	1
		Tejföl	894.60	214.02	51.00	18.00	0.00	6.00	0.00	0.00	7
		Reszelt trappista sajt	466.33	111.03	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73	7
		Gyümölcs saláta	185.17	44.09	0.27	0.06	0.00	10.25	9.35	0.00	
	Összesen:	3 710.58	886.19	78.95	47.80	5.69	103.81	9.39	1.25		
	(00005) Iskola "Menü B" felső	E Fejtett bableves	949.77	226.34	9.73	19.04	0.16	30.48	0.00	0.09	1,3,7,9,12
		Durum tészta	1 509.47	361.12	11.78	5.04	0.24	66.73	0.05	0.44	1
Tejföl		894.60	214.02	51.00	18.00	0.00	6.00	0.00	0.00	7	
Reszelt trappista sajt		466.33	111.03	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.73	7	
Gyümölcs saláta		185.17	44.09	0.27	0.06	0.00	10.25	9.35	0.00		
Összesen:	4 005.34	956.60	81.09	50.57	5.76	113.94	9.40	1.26			





		1/6/2026 kedd										
(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Paradicsom leves	568.97	135.79	2.41	3.33	0.02	24.25	16.89	0.09	1,9	
		Brassói aprópecsenye	1 037.16	247.92	13.03	20.48	2.42	1.92	0.00	0.05	12,(1)	
		Tepsis burgonya	974.36	233.10	5.00	5.39	0.04	36.80	0.00	0.03		
		Csemege uborka	37.80	9.00	0.36	0.00	0.00	2.18	1.02	0.06	15	
	Összesen:	2 618.29	625.81	20.80	29.20	2.48	65.15	17.91	0.23			
(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Paradicsom leves	615.54	146.93	2.29	4.80	0.01	23.80	16.49	0.08	1,9	
		Brassói aprópecsenye	971.77	232.23	15.02	17.94	2.53	1.65	0.00	0.13	12,(1)	
		Tepsis burgonya	1 205.34	288.36	5.75	8.44	0.05	42.32	0.00	0.04		
		Csemege uborka	37.80	9.00	0.36	0.00	0.00	2.18	1.02	0.06	15	
	Összesen:	2 830.45	676.52	23.42	31.18	2.59	69.95	17.51	0.31			
(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Paradicsom leves	568.97	135.79	2.41	3.33	0.02	24.25	16.89	0.09	1,9	
		Thai csirke	483.63	115.27	13.51	5.19	0.80	3.49	0.22	0.76	1,6	
		Párolt jázmin rizs	1 569.91	374.18	6.80	9.24	0.05	65.88	0.00	0.11		
	Összesen:	2 622.51	625.24	22.72	17.76	0.87	93.62	17.11	0.96			
(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Paradicsom leves	615.54	146.93	2.29	4.80	0.01	23.80	16.49	0.08	1,9	
		Thai csirke	483.63	115.27	13.51	5.19	0.80	3.49	0.22	0.76	1,6	
		Párolt jázmin rizs	1 680.00	400.43	7.20	10.25	0.05	69.75	0.00	0.11		
	Összesen:	2 779.17	662.63	23.00	20.24	0.86	97.04	16.71	0.95			





		17/2026 szerda									
(00002) Iskola "Menü A" alsó	E	Zöldborsóleves	761.55	181.55	5.85	5.60	0.06	26.77	7.99	0.10	1,3
		Bácskai rizseshús	687.37	164.31	12.94	11.05	1.81	3.00	0.00	0.10	12,(1)
		Párolt rizs	1 170.64	278.82	6.00	2.47	0.04	58.13	0.00	0.21	
		Sárgarépasaláta	275.02	65.49	0.77	0.13	0.02	15.10	9.99	0.19	
		Összesen:	2 894.58	690.17	25.56	19.25	1.93	103.00	17.98	0.60	
(00003) Iskola "Menü A" felső	E	Zöldborsóleves	741.15	176.69	5.48	5.58	0.06	25.98	7.99	0.28	1,3
		Bácskai rizseshús	1 100.40	262.88	16.43	17.16	2.15	10.40	0.00	0.11	1,12
		Párolt rizs	1 397.23	332.78	7.20	2.77	0.05	69.75	0.00	0.60	
		Sárgarépasaláta	275.02	65.49	0.77	0.13	0.02	15.10	9.99	0.19	
		Összesen:	3 513.80	837.84	29.88	25.64	2.28	121.23	17.98	1.18	
(00004) Iskola "Menü B" alsó	E	Zöldborsóleves	761.55	181.55	5.85	5.60	0.06	26.77	7.99	0.10	1,3
		Gyros csirke	837.96	199.86	19.09	12.80	1.19	2.00	0.00	0.22	
		Zöldsaláta	144.11	34.32	1.61	0.20	0.38	6.29	0.33	0.03	
		Joghurt öntet	245.53	58.15	4.53	1.55	1.28	4.26	0.00	0.16	7,12,(1)
		PITA	508.20	121.58	2.95	0.80	0.00	25.05	0.00	0.00	1
		Összesen:	2 497.35	595.46	34.03	20.95	2.91	64.37	8.32	0.51	
(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Zöldborsóleves	761.55	181.55	5.85	5.60	0.06	26.77	7.99	0.10	1,3
		Gyros csirke	837.96	199.86	19.09	12.80	1.19	2.00	0.00	0.22	
		Zöldsaláta	144.11	34.32	1.61	0.20	0.38	6.29	0.33	0.03	
		Joghurt öntet	245.53	58.15	4.53	1.55	1.28	4.26	0.00	0.16	7,12,(1)
		PITA	508.20	121.58	2.95	0.80	0.00	25.05	0.00	0.00	1
		Összesen:	2 497.35	595.46	34.03	20.95	2.91	64.37	8.32	0.51	





1/8/2026 csütörtök	(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Erőleves tésztával	476.91	113.97	2.41	6.50	0.07	10.99	0.00	0.13	1,3,7,9,12	
			Tészta köret	1 253.20	299.81	9.30	5.61	0.19	52.68	0.04	0.08	1	
			Csirkepörkölt	624.13	149.18	15.47	7.71	0.21	4.48	0.00	2.96	12,(1)	
			Összesen:	2 354.24	562.96	27.18	19.82	0.47	68.15	0.04	3.17		
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Erőleves tésztával	359.88	85.96	2.08	3.96	0.08	10.08	0.00	0.03	1,3,7,9,12	
			Tészta köret	1 364.40	326.41	9.92	6.71	0.20	56.20	0.04	0.08	1	
			Csirkepörkölt	670.25	160.21	17.94	7.81	0.24	4.53	0.00	2.96	12,(1)	
			Összesen:	2 394.53	572.58	29.94	18.48	0.52	70.81	0.04	3.07		
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Erőleves tésztával	476.91	113.97	2.41	6.50	0.07	10.99	0.00	0.13	1,3,7,9,12	
			Paradicsom mártás	774.43	184.87	3.87	8.45	0.02	23.58	10.40	0.14	1,9	
			Fél adag sós burgonya	569.73	136.30	3.63	0.29	0.03	26.68	0.00	0.11		
			Húsgombóc	1 005.86	240.23	10.62	14.35	4.46	13.69	0.00	0.20	3,12,(1)	
			Összesen:	2 826.93	675.37	20.53	29.59	4.58	74.94	10.40	0.58		
	(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Erőleves tésztával	359.88	85.96	2.08	3.96	0.08	10.08	0.00	0.03	1,3,7,9,12	
			Paradicsom mártás	430.74	102.82	2.94	2.91	0.02	16.55	9.00	0.05	1,9	
			Fél adag sós burgonya	966.42	231.20	3.75	10.28	0.03	27.60	0.00	0.11		
		Húsgombóc	1 033.73	246.88	10.71	15.02	4.49	13.75	0.00	0.20	3,12,(1)		
		Összesen:	2 790.77	666.86	19.48	32.17	4.62	67.98	9.00	0.39			





1/9/2026 péntek	(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Frankfurti leves	689.97	164.50	6.43	20.43	1.89	14.39	0.00	0.31	1,6,7,9,12	
			Csokoládé öntet	564.01	134.38	3.35	2.74	1.50	23.94	14.99	0.10	7	
			Piskótakocka	916.69	218.48	8.79	4.46	1.20	35.71	10.00	0.30	1,3	
			Összesen:	2 170.67	517.36	18.57	27.63	4.59	74.04	24.99	0.71		
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Frankfurti leves	725.48	172.93	6.98	18.77	2.24	14.22	0.00	0.35	1,6,7,9,12	
			Csokoládé öntet	505.29	120.40	4.07	3.33	1.82	18.40	8.00	0.22	7	
			Kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.96	0.03	1,(7)	
			Piskótakocka	1 232.29	293.67	10.54	5.35	1.43	50.76	19.99	0.36	1,3	
		Összesen:	2 792.17	665.74	24.59	27.69	5.58	99.43	28.95	0.96			
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Frankfurti leves	689.97	164.50	6.43	20.43	1.89	14.39	0.00	0.31	1,6,7,9,12	
			Szilvás gombóc	1 784.24	425.25	9.75	10.85	0.00	69.53	0.00	0.68	1,(3),(6),(8)	
			Fahéj szórat	209.03	49.77	0.02	0.02	0.00	12.39	11.99	0.00		
			Összesen:	2 683.24	639.52	16.20	31.30	1.89	96.31	11.99	0.99		
	(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Frankfurti leves	725.48	172.93	6.98	18.77	2.24	14.22	0.00	0.35	1,6,7,9,12	
			Szilvás gombóc	2 183.58	520.33	12.51	11.09	0.00	89.19	0.00	1.57	1,(3),(6),(8)	
			Fahéj szórat	207.51	49.41	0.02	0.01	0.00	12.31	11.99	0.00		
		Kenyér	329.11	78.74	3.00	0.24	0.09	16.05	0.96	0.03	1,(7)		
	Összesen:	3 445.68	821.41	22.51	30.11	2.33	131.77	12.95	1.95				

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

