



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/5/2026 hétfő	(00002) Iskola" Menü A" alsó	T Citromos tea	57.57	13.71	0.09	0.02	0.00	3.22	3.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	571.20	136.65	5.10	0.50	0.00	27.00	0.00	0.00	1
		Vajkrém magyaros	298.00	70.95	0.50	7.40	0.00	1.04	0.00	0.18	7
		Lilahagyma	24.82	5.91	0.18	0.02	0.33	1.25	0.31	0.00	
		U Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85	1
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03	
		Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.40	
	Összesen:	1 902.18	454.63	14.08	16.22	4.58	61.45	3.41	1.46		
	(00003) Iskola" Menü A" felső	T Citromos tea	57.57	13.71	0.09	0.02	0.00	3.22	3.00	0.00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	571.20	136.65	5.10	0.50	0.00	27.00	0.00	0.00	1
		Vajkrém magyaros	745.00	177.38	1.25	18.50	0.00	2.60	0.00	0.45	7
		Lilahagyma	24.82	5.91	0.18	0.02	0.33	1.25	0.31	0.00	
		U Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85	1
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03	
Zala felvágott		204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.40		
Összesen:	2 349.18	561.06	14.83	27.32	4.58	63.01	3.41	1.73			





1/6/2026 kedd												
(00002) Iskola" Menü A" alsó	T	Kakaó	627.14	149.32	7.36	6.25	3.42	15.91	5.00	0.23	7	
		Kakaós kalács	421.29	100.31	2.95	2.63	1.08	16.21	1.91	0.26	1,3,7	
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03		
	U	Jégretek	12.18	2.90	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
		Teljes kiőrlésű zsemle 50 G	597.26	142.89	4.76	0.50	0.00	28.80	0.00	0.05	1,(3),(5),(6),(7),(8), (11)	
		Gépsonka	130.96	31.18	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22	(1),(7)	
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03		
		Összesen:	2 054.43	490.14	19.85	17.82	6.89	61.48	6.91	0.85		
(00003) Iskola" Menü A " felső	T	Kakaó	627.14	149.32	7.36	6.25	3.42	15.91	5.00	0.23	7	
		Kakaós kalács	421.29	100.31	2.95	2.63	1.08	16.21	1.91	0.26	1,3,7	
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03		
	U	Jégretek	12.18	2.90	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03		
		Teljes kiőrlésű zsemle 50 G	597.26	142.89	4.76	0.50	0.00	28.80	0.00	0.05	1,(3),(5),(6),(7),(8), (11)	
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03		
		Gépsonka	130.96	31.18	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22	(1),(7)	
		Összesen:	2 054.43	490.14	19.85	17.82	6.89	61.48	6.91	0.85		





1/7/2026 szerda												
(00002) Iskola" Menü A" alsó	T	Tej	405.72	96.60	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7	
		Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)	
		Zsemle	1 225.82	293.26	10.16	1.60	3.68	57.60	0.20	1.70	1	
		Tojáskrém	168.84	40.30	1.76	4.87	1.14	0.29	0.00	0.06	3,7,10,(12)	
	U	Diákcsesemege csesemege	249.64	59.72	2.94	5.11	0.00	0.04	0.00	0.01		
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03		
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85	1	
		Csesemege uborka	12.60	3.00	0.12	0.00	0.00	0.73	0.34	0.02	15	
	Összesen:	3 356.85	802.51	31.87	19.28	9.39	124.83	2.24	2.99			
	(00003) Iskola" Menü A" felső	T	Tej	405.72	96.60	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7
Kenyér			548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)	
Tojáskrém			168.84	40.30	1.76	4.87	1.14	0.29	0.00	0.06	3,7,10,(12)	
U		Diákcsesemege csesemege	249.64	59.72	2.94	5.11	0.00	0.04	0.00	0.01		
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03		
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85	1	
		Csesemege uborka	12.60	3.00	0.12	0.00	0.00	0.73	0.34	0.02	15	
Összesen:		2 131.03	509.25	21.71	17.68	5.71	67.23	2.04	1.29			





1/8/2026 csütörtök		(00002) Iskola" Menü A" alsó	(00003) Iskola" Menü A" felső								
T	Házi epres joghurt	532.18	127.09	6.48	2.18	1.26	16.95	9.99	0.21	7	
	Kifli	570.99	135.95	4.70	0.35	0.00	28.50	0.00	0.51	1,(7)	
U	Tavaszi túrókrém	120.00	28.59	2.64	4.56	0.57	1.14	0.00	0.02	7	
	Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)	
	Összesen:	1 771.69	422.86	18.82	7.49	1.98	73.34	11.59	0.79		
T	Házi epres joghurt	532.18	127.09	6.48	2.18	1.26	16.95	9.99	0.21	7	
	Kifli	570.99	135.95	4.70	0.35	0.00	28.50	0.00	0.51	1,(7)	
U	Tavaszi túrókrém	120.00	28.59	2.64	4.56	0.57	1.14	0.00	0.02	7	
	Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)	
	Összesen:	1 771.69	422.86	18.82	7.49	1.98	73.34	11.59	0.79		





1/9/2026 péntek	(00002) Iskola" Menü A" alsó	T	Fahéjas szilvás tea	194.87	46.41	0.15	0.04	0.00	11.21	9.99	0.00	
			Sertés párizsi	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
			Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03	
			Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)
		U	Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.56	7
			Kifli	570.99	135.95	4.70	0.35	0.00	28.50	0.00	0.51	1,(7)
			Sárgarépa	50.44	12.01	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09	
		Összesen:	1 749.45	417.62	13.56	9.35	4.08	69.31	11.59	1.24		
	(00003) Iskola" Menü A" felső	T	Fahéjas szilvás tea	194.87	46.41	0.15	0.04	0.00	11.21	9.99	0.00	
			Sertés párizsi	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
			Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03	
			Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)
		U	Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.56	7
			Kifli	570.99	135.95	4.70	0.35	0.00	28.50	0.00	0.51	1,(7)
		Sárgarépa	50.44	12.01	0.36	0.06	0.01	2.43	0.00	0.09		
	Összesen:	1 749.45	417.62	13.56	9.35	4.08	69.31	11.59	1.24			

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

