



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00002) Iskola" Menü A" alsó	E Burgonyakrémleves	601.47	143.36	2.82	8.53	0.77	21.67	0.00	0.22	7
		Lencsefőzelék	1 119.42	267.51	15.04	16.82	0.03	37.31	1.80	0.48	1,7,10,12
		Levesgyöngy	210.25	50.30	0.84	0.31	0.46	4.28	0.08	0.06	1,3,7
		Csirkenuggets	1 049.18	251.00	11.00	12.00	0.30	24.00	1.40	1.50	1,6,(3),(7),(11)
		Összesen:	2 980.32	712.17	29.70	37.66	1.56	87.26	3.28	2.26	
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E Burgonyakrémleves	670.07	159.74	2.91	11.14	1.12	21.78	0.00	0.23	7
		Lencsefőzelék	1 259.90	301.11	16.73	20.48	0.04	40.54	1.50	0.50	1,7,10,12
		Levesgyöngy	210.25	50.30	0.84	0.31	0.46	4.28	0.08	0.06	1,3,7
		Csirkenuggets	1 049.18	251.00	11.00	12.00	0.30	24.00	1.40	1.50	1,6,(3),(7),(11)
		Összesen:	3 189.40	762.15	31.48	43.93	1.92	90.60	2.98	2.29	
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E Burgonyakrémleves	601.47	143.36	2.82	8.53	0.77	21.67	0.00	0.22	7
		Levesgyöngy	210.25	50.30	0.84	0.31	0.46	4.28	0.08	0.06	1,3,7
		Penne arrabiata	1 854.50	443.32	14.93	8.26	0.16	75.15	9.50	0.14	1,3,12
		Reszelt trappista sajt	155.44	37.01	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.24	7
		Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01	
		Összesen:	3 025.24	722.46	21.92	20.47	3.18	111.06	9.58	0.67	
	(00005) Iskola "Menü B" felső	E Burgonyakrémleves	670.07	159.74	2.91	11.14	1.12	21.78	0.00	0.23	7
		Levesgyöngy	210.25	50.30	0.84	0.31	0.46	4.28	0.08	0.06	1,3,7
		Penne arrabiata	1 965.12	469.75	15.90	8.48	0.18	80.21	10.80	0.15	1,3,12
		Reszelt trappista sajt	155.44	37.01	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.24	7
Alma		203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
Összesen:		3 204.46	765.27	22.98	23.30	3.55	116.23	10.88	0.69		





1/13/2026
kedd

(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Zöldséges daragaluska leves	497.60	118.73	5.64	5.05	1.03	12.71	0.00	0.23	1,3,9,12		
		Bolognai ragu	820.58	196.23	8.20	13.60	3.43	7.64	5.00	0.13	1		
		Tészta köret	1 253.20	299.81	9.30	5.61	0.19	52.68	0.04	0.08	1		
		Reszelt trappista sajt	155.44	37.01	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.24	7		
		Összesen:	2 726.82	651.78	25.91	27.07	6.44	73.19	5.04	0.68			
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Zöldséges daragaluska leves	383.28	91.41	3.18	4.82	0.56	8.81	0.00	0.18	1,3,9,12	
			Bolognai ragu	872.58	208.67	8.93	14.61	3.85	7.32	4.00	0.14	1	
			Tészta köret	1 364.40	326.41	9.92	6.71	0.20	56.20	0.04	0.08	1	
			Reszelt trappista sajt	155.44	37.01	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.24	7	
			Összesen:	2 775.70	663.50	24.80	28.95	6.40	72.49	4.04	0.64		
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Zöldséges daragaluska leves	460.47	109.93	3.20	6.81	0.53	8.95	0.00	0.18	1,3,9,12	
			Rántott csirkemell filé	941.85	225.32	0.00	6.93	0.95	27.30	0.00	0.42		
			Majonézes kukoricasaláta	1 062.87	253.39	7.14	55.13	0.78	30.99	0.00	0.70	3,7,10,(1)	
		Összesen:	2 465.19	588.64	10.34	68.87	2.26	67.24	0.00	1.30			
(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Zöldséges daragaluska leves	383.28	91.41	3.18	4.82	0.56	8.81	0.00	0.18	1,3,9,12		
		Rántott csirkemell filé	941.85	225.32	0.00	6.93	0.95	27.30	0.00	0.42			
		Majonézes kukoricasaláta	1 062.87	253.39	7.14	55.13	0.78	30.99	0.00	0.70	3,7,10,(1)		
		Összesen:	2 388.00	570.12	10.32	66.88	2.29	67.10	0.00	1.30			





		1/14/2026 szerda										
(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Lebbencsleves	330.97	79.15	2.18	1.86	0.01	12.69	0.00	0.13	1,3,9	
		Egyben sült vagdalt	1 086.57	259.62	14.94	16.93	6.94	6.38	0.00	1.24	1,12,(6),(7)	
		Pirított burgonya	1 203.76	287.98	5.50	9.42	0.04	40.48	0.00	0.52		
		Cékla savanyúság	100.80	24.11	1.01	0.11	0.00	5.97	2.88	0.00	15	
		Összesen:	2 722.10	650.86	23.63	28.32	6.99	65.52	2.88	1.89		
(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Lebbencsleves	438.25	104.81	2.88	2.48	0.01	16.77	0.00	0.14	1,3,9	
		Egyben sült vagdalt	1 086.57	259.62	14.94	16.93	6.94	6.38	0.00	1.24	1,12,(6),(7)	
		Pirított burgonya	1 322.89	316.48	6.21	9.68	0.05	45.71	0.00	2.74		
		Cékla savanyúság	100.80	24.11	1.01	0.11	0.00	5.97	2.88	0.00	15	
		Összesen:	2 948.51	705.02	25.04	29.20	7.00	74.83	2.88	4.12		
(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Lebbencsleves	330.97	79.15	2.18	1.86	0.01	12.69	0.00	0.13	1,3,9	
		Sült virsli	317.52	75.60	3.85	4.90	2.10	0.53	0.00	0.28	6	
		Zöldborsófőzelék	814.99	194.05	12.19	2.02	0.76	31.48	3.50	0.18	1,7	
		Összesen:	1 463.48	348.80	18.22	8.78	2.87	44.70	3.50	0.59		
(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Lebbencsleves	438.25	104.81	2.88	2.48	0.01	16.77	0.00	0.14	1,3,9	
		Sült virsli	317.52	75.60	3.85	4.90	2.10	0.53	0.00	0.28	6	
		Zöldborsófőzelék	1 012.55	241.08	14.62	2.43	0.91	39.85	5.00	0.20	1,7	
		Összesen:	1 768.32	421.49	21.35	9.81	3.02	57.15	5.00	0.62		





		1/15/2026 csütörtök										
(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Vegyes gyümölcsleves	483.38	115.19	2.69	13.18	0.01	21.42	6.99	0.11	1,7	
		Rozmaringos sült csirkecombfilé	528.58	125.67	16.76	6.21	1.25	0.69	0.00	0.88	12,(1)	
		Párolt jázmin rizs	1 569.91	374.18	6.80	9.24	0.05	65.88	0.00	0.11		
		Csemege uborka	37.80	9.00	0.36	0.00	0.00	2.18	1.02	0.06	15	
	Összesen:	2 619.67	624.04	26.61	28.63	1.31	90.17	8.01	1.16			
(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Vegyes gyümölcsleves	569.16	135.60	2.98	10.18	0.01	26.87	9.99	0.11	1,7	
		Rozmaringos sült csirkecombfilé	623.88	148.39	16.77	8.71	1.30	0.72	0.00	1.08	12,(1)	
		Párolt jázmin rizs	1 680.00	400.43	7.20	10.25	0.05	69.75	0.00	0.11		
		Csemege uborka	37.80	9.00	0.36	0.00	0.00	2.18	1.02	0.06	15	
	Összesen:	2 910.84	693.42	27.31	29.14	1.36	99.52	11.01	1.36			
(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Vegyes gyümölcsleves	483.38	115.19	2.69	13.18	0.01	21.42	6.99	0.11	1,7	
		Sajtkrémmel töltött halfilé	1 570.50	374.23	16.90	32.99	0.00	0.26	0.00	3.64		
		Citrusos bulgursaláta	1 410.03	335.83	11.24	3.73	0.59	69.31	0.00	1.84	1	
		Összesen:	3 463.91	825.25	30.83	49.90	0.60	90.99	6.99	5.59		
(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Vegyes gyümölcsleves	569.16	135.60	2.98	10.18	0.01	26.87	9.99	0.11	1,7	
		Sajtkrémmel töltött halfilé	1 570.50	374.23	16.90	32.99	0.00	0.26	0.00	3.64		
		Citrusos bulgursaláta	1 410.03	335.83	11.24	3.73	0.59	69.31	0.00	1.84	1	
		Összesen:	3 549.69	845.66	31.12	46.90	0.60	96.44	9.99	5.59		





1/16/2026
péntek

(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Tárkonyos citrusos csirkeraguleves	741.04	176.72	12.26	19.92	0.63	19.42	0.00	0.59	1,3,7,12		
		Durum tészta	1 287.07	307.91	10.54	2.83	0.21	59.71	0.04	0.43	1		
		Mákszórat	748.06	178.11	3.08	5.73	1.50	28.56	24.98	0.01	11,(5),(8)		
		Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01			
		Összesen:	2 979.75	711.21	26.44	29.04	2.34	117.49	25.02	1.04			
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Tárkonyos citrusos csirkeraguleves	741.04	176.72	12.26	19.92	0.63	19.42	0.00	0.59	1,3,7,12	
			Durum tészta	1 509.47	361.12	11.78	5.04	0.24	66.73	0.05	0.44	1	
			Mákszórat	748.06	178.11	3.08	5.73	1.50	28.56	24.98	0.01	11,(5),(8)	
			Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
			Összesen:	3 202.15	764.42	27.68	31.25	2.37	124.51	25.03	1.05		
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Tárkonyos citrusos csirkeraguleves	741.04	176.72	12.26	19.92	0.63	19.42	0.00	0.59	1,3,7,12	
			Tejberizs	932.65	222.06	8.10	4.31	2.30	37.71	0.70	0.18	7	
			Kakaó szórat	190.27	45.30	0.56	0.65	0.38	9.31	8.99	0.00		
			Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
			Összesen:	2 067.54	492.55	21.48	25.44	3.31	76.24	9.69	0.78		
	(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Tárkonyos citrusos csirkeraguleves	741.04	176.72	12.26	19.92	0.63	19.42	0.00	0.59	1,3,7,12	
Tejberizs			1 194.76	284.47	9.52	5.17	2.76	49.97	7.49	0.70	7		
Kakaó szórat			200.52	47.74	0.46	0.54	0.32	10.25	9.99	0.00			
Alma			203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01			
Összesen:			2 339.90	557.40	22.80	26.19	3.71	89.44	17.48	1.30			

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

