



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00002) Iskola" Menü A" alsó	T Tej	405.72	96.60	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7
		Kakaós csiga	1 672.44	400.11	6.40	15.84	6.82	57.20	24.50	0.00	1,7
		U Veronai felvágott	234.95	55.94	2.92	4.90	1.86	0.04	0.00	0.56	6
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03	
		Teljes kiőrlésű zsemle 50 G	298.63	71.45	2.38	0.25	0.00	14.40	0.00	0.03	1,(3),(5),(6),(7),(8),(11)
		Jégretek	12.18	2.90	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03	
		Zsemle	306.46	73.32	2.54	0.40	0.92	14.40	0.05	0.43	1
	Összesen:	3 063.18	732.09	21.29	27.91	12.18	97.10	24.55	1.35		
	(00003) Iskola" Menü A" felső	T Tej	405.72	96.60	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7
		Kakaós csiga	1 672.44	400.11	6.40	15.84	6.82	57.20	24.50	0.00	1,7
		U Veronai felvágott	234.95	55.94	2.92	4.90	1.86	0.04	0.00	0.56	6
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	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)
		Jégretek	12.18	2.90	0.24	0.02	0.00	0.44	0.00	0.03	
Összesen:		3 055.35	730.21	21.13	27.76	11.26	97.10	24.50	0.94		





		1/13/2026 kedd										
(00002) Iskola" Menü A" alsó	T	Citromos tea	13.51	3.22	0.08	0.02	0.00	0.66	0.60	0.00		
		Vajkrém	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.01	7	
		Zsemle	612.91	146.63	5.08	0.80	1.84	28.80	0.10	0.85	1	
	U	Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)	
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.42	3.57	0.32	0.32	0.49	7	
		Uborka	10.08	2.41	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03		
	Összesen:		1 946.22	465.59	16.41	18.16	10.38	57.29	2.62	1.44		
	(00003) Iskola" Menü A" felső	T	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)
			Vajkrém	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.01	7
Citromos tea			57.57	13.71	0.09	0.02	0.00	3.22	3.00	0.00		
U		Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)	
		Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.42	3.57	0.32	0.32	0.49	7	
		Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03		
		Uborka	10.08	2.41	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
Összesen:		1 974.63	472.34	16.10	17.86	8.54	59.85	4.92	0.64			





1/14/2026 szerda												
(00002) Iskola" Menü A" alsó	T	Házi erdei gyümölcsös ivójoghurt	465.61	111.21	6.00	1.93	1.16	14.40	7.99	0.19	7	
		Kifli	570.99	135.95	4.70	0.35	0.00	28.50	0.00	0.51	1,(7)	
	U	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		
		Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)	
		Jégsaláta	0.55	0.13	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
		Összesen:	1 849.43	441.47	20.24	7.60	2.75	69.77	9.59	1.00		
(00003) Iskola" Menü A" felső	T	Kifli	570.99	135.95	4.70	0.35	0.00	28.50	0.00	0.51	1,(7)	
		Házi erdei gyümölcsös ivójoghurt	465.61	111.21	6.00	1.93	1.16	14.40	7.99	0.19	7	
	U	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		
		Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)	
		Jégsaláta	0.55	0.13	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
		Összesen:	1 849.43	441.47	20.24	7.60	2.75	69.77	9.59	1.00		





1/15/2026 csütörtök		(00002) Iskola" Menü A" alsó											
(00003) Iskola" Menü A" felső	T	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)		
		Barackos tea	357.57	85.15	0.14	0.03	0.00	20.89	19.98	0.00			
		Póréhagyma	30.83	7.34	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00			
		Körözött	19.55	4.65	0.21	0.39	0.19	0.08	0.00	0.05	7		
	U	Zabradi	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
		Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01			
	Összesen:		1 208.79	288.50	6.11	1.54	0.19	60.83	19.98	0.11			
	(00003) Iskola" Menü A" felső	T	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)	
			Barackos tea	357.57	85.15	0.14	0.03	0.00	20.89	19.98	0.00		
			Póréhagyma	30.83	7.34	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
Körözött			19.55	4.65	0.21	0.39	0.19	0.08	0.00	0.05	7		
U		Zabradi	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
		Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01			
Összesen:		1 208.79	288.50	6.11	1.54	0.19	60.83	19.98	0.11				





1/16/2026 péntek	(00002) Iskola" Menü A" alsó	T	Tejeskávé	524.38	124.85	5.46	4.48	2.43	15.67	6.99	0.18	7		
			Kifli	570.99	135.95	4.70	0.35	0.00	28.50	0.00	0.51	1,(7)		
			Margarin	132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03			
		U	Sajtos pogácsa	950.00	227.27	2.46	13.10	3.58	13.48	0.00	0.79	1,7,(6),(12)		
			Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01			
		Összesen:			2 381.75	568.31	13.19	21.99	6.96	67.47	6.99	1.52		
		(00003) Iskola" Menü A" felső	T	Tejeskávé	524.38	124.85	5.46	4.48	2.43	15.67	6.99	0.18	7	
	Kifli			570.99	135.95	4.70	0.35	0.00	28.50	0.00	0.51	1,(7)		
	Margarin			132.80	31.77	0.01	3.50	0.95	0.02	0.00	0.03			
	U		Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01			
			Sajtos pogácsa	950.00	227.27	2.46	13.10	3.58	13.48	0.00	0.79	1,7,(6),(12)		
	Összesen:			2 381.75	568.31	13.19	21.99	6.96	67.47	6.99	1.52			

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

