



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/19/2026 hétfő	(00002) Iskola" Menü A" alsó	E Csurgatott tojás leves	261.57	62.35	2.50	3.84	0.29	4.42	0.00	0.08	1,3,12
		Milánói makaróni	532.45	126.82	9.12	6.46	0.94	8.34	6.50	0.48	12,(1),(7)
		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:	2 202.66	525.99	23.69	18.72	3.21	65.60	6.54	0.88	
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E Csurgatott tojás leves	340.58	81.16	3.85	4.28	0.43	6.78	0.00	0.13	1,3,12
		Milánói makaróni	564.50	134.49	10.25	6.81	1.04	8.34	6.50	0.53	12,(1),(7)
		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:	2 424.92	579.07	26.79	20.61	3.46	71.48	6.54	0.98	
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E Csurgatott tojás leves	261.57	62.35	2.50	3.84	0.29	4.42	0.00	0.08	1,3,12
		Rántott sajt	974.40	232.00	11.60	11.60	0.00	23.20	0.00	0.80	1,7,(3)
		Tartármártás	338.38	80.76	1.70	23.62	0.70	4.49	2.00	0.21	3,7,10,(1)
		Párolt jázmin rizs	1 569.91	374.18	6.80	9.24	0.05	65.88	0.00	0.11	
		Összesen:	3 144.26	749.29	22.60	48.30	1.04	97.99	2.00	1.20	
	(00005) Iskola "Menü B" felső	E Csurgatott tojás leves	340.58	81.16	3.85	4.28	0.43	6.78	0.00	0.13	1,3,12
Rántott sajt		974.40	232.00	11.60	11.60	0.00	23.20	0.00	0.80	1,7,(3)	
Tartármártás		338.38	80.76	1.70	23.62	0.70	4.49	2.00	0.21	3,7,10,(1)	
Párolt jázmin rizs		1 680.00	400.43	7.20	10.25	0.05	69.75	0.00	0.11		
Összesen:		3 333.36	794.35	24.35	49.75	1.18	104.22	2.00	1.25		





1/20/2026 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	
			Sült virsli	635.04	151.20	7.70	9.80	4.20	1.05	0.00	0.56	6	
			Hot-dog kifli	1 108.00	265.07	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.30	1,7	
			Pirított hagyma	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Ketchup	218.40	52.25	0.70	0.15	0.00	11.50	9.00	0.00		
			Kevert zöldsaláta	77.61	18.48	0.89	0.11	0.15	3.35	0.12	0.02		
			Összesen:	2 608.02	622.79	21.10	14.09	4.62	97.15	26.01	1.97		
	(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	
			Sült virsli	635.04	151.20	7.70	9.80	4.20	1.05	0.00	0.56	6	
			Hot-dog kifli	1 108.00	265.07	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.30	1,7	
			Pirított hagyma	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Ketchup	218.40	52.25	0.70	0.15	0.00	11.50	9.00	0.00		
			Kevert zöldsaláta	77.61	18.48	0.89	0.11	0.15	3.35	0.12	0.02		
			Összesen:	2 654.59	633.93	20.98	15.56	4.61	96.70	25.61	1.96		
	(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	
			Lasagne bolognese	3 462.57	827.30	26.40	45.21	9.29	75.11	15.02	2.60	1,7	
			Összesen:	4 031.54	963.09	28.81	48.54	9.31	99.36	31.91	2.69		
	(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	
			Lasagne bolognese	3 522.69	841.69	27.28	46.26	9.72	75.12	15.02	2.61	1,7	
			Összesen:	4 138.23	988.62	29.57	51.06	9.73	98.92	31.51	2.69		





1/21/2026 szerda													
(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Csontleves cérnametélttel	491.13	117.41	2.81	5.59	0.04	13.39	0.00	0.33	1,3,9,12,(7)		
		Székelykáposzta	1 464.29	350.05	16.89	33.83	2.62	18.23	0.28	1.28	1,7,12		
		Összesen:	1 955.42	467.46	19.70	39.42	2.66	31.62	0.28	1.61			
(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Csontleves cérnametélttel	428.85	102.48	2.26	5.47	0.06	10.62	0.00	0.34	1,3,9,12,(7)		
		Székelykáposzta	1 227.09	293.36	13.60	31.86	2.22	16.92	0.33	1.21	1,7,12		
		Összesen:	1 655.94	395.84	15.86	37.33	2.28	27.54	0.33	1.55			
(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Csontleves cérnametélttel	491.13	117.41	2.81	5.59	0.04	13.39	0.00	0.33	1,3,9,12,(7)		
		Paprikás krumplicolbászkarikával	1 255.93	300.29	10.16	14.93	3.01	40.06	0.00	0.67	12,(1)		
		Csemege uborka	37.80	9.00	0.36	0.00	0.00	2.18	1.02	0.06	15		
		Összesen:	1 784.86	426.70	13.33	20.52	3.05	55.63	1.02	1.06			
(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Csontleves cérnametélttel	428.85	102.48	2.26	5.47	0.06	10.62	0.00	0.34	1,3,9,12,(7)		
		Paprikás krumplicolbászkarikával	1 439.46	344.16	11.57	17.97	3.51	44.54	0.00	0.81	12,(1)		
		Csemege uborka	37.80	9.00	0.36	0.00	0.00	2.18	1.02	0.06	15		
		Összesen:	1 906.11	455.64	14.19	23.44	3.57	57.34	1.02	1.21			





1/22/2026
csütörtök

(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Zöldbableves	529.61	126.40	3.13	17.24	0.07	13.95	1.30	0.11	1,7,12		
		Burgonya főzelék	1 090.96	260.65	5.66	21.38	0.03	38.35	4.00	0.12	1,7		
		Sült virsli	317.52	75.60	3.85	4.90	2.10	0.53	0.00	0.28	6		
			Összesen:	1 938.09	462.65	12.64	43.52	2.20	52.83	5.30	0.51		
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Zöldbableves	615.25	146.82	3.27	18.76	0.11	15.39	1.70	0.11	1,7,12	
			Burgonya főzelék	1 244.76	297.42	6.27	25.42	0.03	43.31	5.00	0.12	1,7	
			Sült virsli	317.52	75.60	3.85	4.90	2.10	0.53	0.00	0.28	6	
				Összesen:	2 177.53	519.84	13.39	49.08	2.24	59.23	6.70	0.51	
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Zöldbableves	482.91	115.26	6.02	5.45	0.05	13.11	1.00	0.10	1,7,12	
			Csikós tokány	759.35	181.61	13.56	20.78	2.01	4.23	0.00	0.62	1,7	
			Tészta köret	1 253.20	299.81	9.30	5.61	0.19	52.68	0.04	0.08	1	
			Sütőtöksaláta	325.08	77.77	1.50	0.60	0.00	16.50	0.00	1.98		
				Összesen:	2 820.54	674.45	30.38	32.44	2.25	86.52	1.04	2.78	
(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Zöldbableves	615.25	146.82	3.27	18.76	0.11	15.39	1.70	0.11	1,7,12		
		Csikós tokány	843.62	201.77	15.69	22.00	2.38	4.27	0.00	0.72	1,7		
		Tészta köret	1 364.40	326.41	9.92	6.71	0.20	56.20	0.04	0.08	1		
		Sütőtöksaláta	325.08	77.77	1.50	0.60	0.00	16.50	0.00	1.98			
			Összesen:	3 148.35	752.77	30.38	48.07	2.69	92.36	1.74	2.89		





1/23/2026
péntek

(00002) Iskola "Menü A" alsó	E	Zöldséges sárgaborsó leves	794.30	189.23	9.76	4.70	0.17	26.89	0.00	1.02	1,9,12		
		Durum tészta	1 287.07	307.91	10.54	2.83	0.21	59.71	0.04	0.43	1		
		Túrós tészta	418.49	99.84	16.68	6.40	1.52	2.68	0.00	0.02	7		
		Porcukor	167.83	39.96	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00			
		Gyümölcs saláta	185.17	44.09	0.27	0.06	0.00	10.25	9.35	0.00			
		Összesen:	2 852.86	681.03	37.25	13.99	1.90	109.52	19.38	1.47			
	(00003) Iskola "Menü A" felső	E	Zöldséges sárgaborsó leves	809.17	192.82	9.08	5.91	0.16	25.76	0.00	1.02	1,9,12	
			Durum tészta	1 509.47	361.12	11.78	5.04	0.24	66.73	0.05	0.44	1	
			Túrós tészta	478.13	114.11	20.08	7.60	1.52	3.08	0.00	0.02	7	
			Porcukor	167.83	39.96	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
			Gyümölcs saláta	185.17	44.09	0.27	0.06	0.00	10.25	9.35	0.00		
			Összesen:	3 149.77	752.10	41.21	18.61	1.92	115.81	19.39	1.48		
	(00004) Iskola "Menü B" alsó	E	Zöldséges sárgaborsó leves	794.30	189.23	9.76	4.70	0.17	26.89	0.00	1.02	1,9,12	
			Tejbedara	1 025.82	244.24	9.22	5.37	2.73	39.76	5.99	0.26	1,7	
			Kakaó szórat	190.27	45.30	0.56	0.65	0.38	9.31	8.99	0.00		
			Gyümölcs saláta	185.17	44.09	0.27	0.06	0.00	10.25	9.35	0.00		
		Összesen:	2 195.56	522.86	19.81	10.78	3.28	86.21	24.33	1.28			
(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Zöldséges sárgaborsó leves	809.17	192.82	9.08	5.91	0.16	25.76	0.00	1.02	1,9,12		
		Tejbedara	1 230.79	293.05	11.79	7.35	3.80	44.93	5.99	0.33	1,7		
		Kakaó szórat	200.52	47.74	0.46	0.54	0.32	10.25	9.99	0.00			
		Gyümölcs saláta	185.17	44.09	0.27	0.06	0.00	10.25	9.35	0.00			
		Összesen:	2 425.65	577.70	21.60	13.86	4.28	91.19	25.33	1.35			





1/24/2026 szombat		(00002) Iskola" Menü A" alsó	E											
				Kertészleves	436.44	104.21	3.82	3.50	0.01	13.95	0.00	2.58	1,3,9	
				Rántott csirkemell filé	941.85	225.32	0.00	6.93	0.95	27.30	0.00	0.42		
				Burgonyapüré	651.77	155.18	4.29	4.70	1.79	22.82	0.00	0.22	7	
				Összesen:	2 030.06	484.71	8.11	15.13	2.75	64.07	0.00	3.22		
1/24/2026 szombat		(00003) Iskola" Menü A" felső	E											
				Kertészleves	436.44	104.21	3.82	3.50	0.01	13.95	0.00	2.58	1,3,9	
				Rántott csirkemell filé	941.85	225.32	0.00	6.93	0.95	27.30	0.00	0.42		
				Burgonyapüré	859.07	204.54	4.91	7.94	2.86	26.10	0.00	0.30	7	
				Összesen:	2 237.36	534.07	8.73	18.37	3.82	67.35	0.00	3.30		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

