



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/19/2026 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	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			





1/20/2026 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				





1/21/2026 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	
		Sajtos rúd	928.20	222.06	4.00	13.70	0.00	19.00	0.00	0.00	1,3,7,(5),(8),(11)	
	U	Diákcsemege csemege	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	
		Csemege uborka	12.60	3.00	0.12	0.00	0.00	0.73	0.34	0.02	15	
		Összesen:	2 341.87	559.78	18.95	26.11	4.42	59.19	0.44	1.18		
	(00003) Iskola" Menü A" felső	T	Tej	405.72	96.60	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	7
		Sajtos rúd	928.20	222.06	4.00	13.70	0.00	19.00	0.00	0.00	1,3,7,(5),(8),(11)	
U		Diákcsemege csemege	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	
		Csemege uborka	12.60	3.00	0.12	0.00	0.00	0.73	0.34	0.02	15	
		Összesen:	2 341.87	559.78	18.95	26.11	4.42	59.19	0.44	1.18		





1/22/2026 csütörtök		(00002) Iskola" Menü A" alsó											
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	Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)			
	Körözött	19.55	4.65	0.21	0.39	0.19	0.08	0.00	0.05	7			
	Zöldpaprika	16.38	3.90	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00				
	Összesen:	1 687.62	402.82	16.63	3.38	1.60	72.88	11.59	0.82				
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	Kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.60	0.05	1,(7)			
	Körözött	19.55	4.65	0.21	0.39	0.19	0.08	0.00	0.05	7			
	Zöldpaprika	16.38	3.90	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00				
	Összesen:	1 687.62	402.82	16.63	3.38	1.60	72.88	11.59	0.82				





1/23/2026 péntek		(00002) Iskola" Menü A" alsó	(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)
	Uborka	10.08	2.41	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
U	Pizzás csiga	1 376.76	329.37	7.15	17.27	1.10	35.64	2.20	1.98	1,6,7
	Összesen:	2 263.03	541.19	12.51	21.23	2.20	73.96	13.79	2.07	
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)
	Uborka	10.08	2.41	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
U	Pizzás csiga	1 376.76	329.37	7.15	17.27	1.10	35.64	2.20	1.98	1,6,7
	Összesen:	2 263.03	541.19	12.51	21.23	2.20	73.96	13.79	2.07	





1/24/2026 szombat	(00002) Iskola" Menü A" alsó	T	Tej, 1,5%	504.00	120.00	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	7	
			Burgonyás pogácsa	1 302.84	311.68	8.36	9.79	3.96	46.20	0.00	1.72	1,3,7,12	
		U	Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
			Mákos búrkifli	1 617.00	386.84	7.80	19.40	6.60	43.70	0.00	0.55	1,6,7,(5),(8),(11)	
			Összesen:	3 627.42	866.99	23.52	35.35	13.60	110.30	0.00	2.51		
	(00003) Iskola" Menü A" felső	T	Tej, 1,5%	504.00	120.00	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	7	
			Sajtos pogácsa	950.00	227.27	2.46	13.10	3.58	13.48	0.00	0.79	1,7,(6),(12)	
		U	Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
			Mákos búrkifli	1 617.00	386.84	7.80	19.40	6.60	43.70	0.00	0.55	1,6,7,(5),(8),(11)	
			Összesen:	3 274.58	782.58	17.62	38.66	13.22	77.58	0.00	1.58		

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

