



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00002) Iskola" Menü A" alsó	E Sütőtök krémleves	377.20	90.13	1.90	7.73	0.88	13.07	0.15	1.00	1,7
		Penne carbonara	374.38	89.07	7.16	6.16	2.65	1.20	0.00	0.47	7,12,(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:	2 160.22	516.02	21.13	22.31	5.51	67.11	0.19	1.79	
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E Sütőtök krémleves	472.75	112.98	2.40	10.18	1.22	16.71	0.21	1.00	1,7
		Penne carbonara	376.14	89.46	8.10	5.75	2.48	1.28	0.00	0.50	7,12,(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:	2 368.73	565.86	23.19	25.45	5.69	74.35	0.25	1.82	
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E Sütőtök krémleves	377.20	90.13	1.90	7.73	0.88	13.07	0.15	1.00	1,7
		Tavaszi ragu	681.97	163.07	12.58	10.58	1.59	3.58	0.00	0.15	
		Párolt rizs	1 170.64	278.82	6.00	2.47	0.04	58.13	0.00	0.21	
		Összesen:	2 229.81	532.02	20.48	20.78	2.51	74.78	0.15	1.36	
	(00005) Iskola "Menü B" felső	E Sütőtök krémleves	377.20	90.13	1.90	7.73	0.88	13.07	0.15	1.00	1,7
		Tavaszi ragu	681.97	163.07	12.58	10.58	1.59	3.58	0.00	0.15	
Párolt rizs		1 170.64	278.82	6.00	2.47	0.04	58.13	0.00	0.21		
Összesen:		2 229.81	532.02	20.48	20.78	2.51	74.78	0.15	1.36		





1/27/2026 kedd	(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Zöldséges reszelt tésztaleves	548.65	130.95	2.68	7.55	0.10	13.18	0.00	0.23	1,3,9	
			Rakott burgonya	1 270.82	303.93	10.28	48.42	1.99	38.32	0.00	0.36	3,7	
			Sárgarépasaláta	275.02	65.49	0.77	0.13	0.02	15.10	9.99	0.19		
			Összesen:	2 094.49	500.37	13.73	56.10	2.11	66.60	9.99	0.78		
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Zöldséges reszelt tésztaleves	586.35	139.97	2.68	8.55	0.10	13.18	0.00	0.23	1,3,9	
			Rakott burgonya	1 599.56	382.56	12.25	60.51	2.16	47.89	0.00	0.39	3,7	
			Sárgarépasaláta	275.02	65.49	0.77	0.13	0.02	15.10	9.99	0.19		
			Összesen:	2 460.93	588.02	15.70	69.19	2.28	76.17	9.99	0.81		
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Zöldséges reszelt tésztaleves	548.65	130.95	2.68	7.55	0.10	13.18	0.00	0.23	1,3,9	
			Pásztor tarhonya	2 353.49	561.69	17.60	26.67	5.96	61.61	0.00	1.70	1,10,12,(6),(7)	
			Sárgarépasaláta	275.02	65.49	0.77	0.13	0.02	15.10	9.99	0.19		
			Összesen:	3 177.16	758.13	21.05	34.35	6.08	89.89	9.99	2.12		
	(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Zöldséges reszelt tésztaleves	586.35	139.97	2.68	8.55	0.10	13.18	0.00	0.23	1,3,9	
			Pásztor tarhonya	2 886.51	688.92	21.45	33.75	7.44	73.53	0.00	1.87	1,10,12,(6),(7)	
			Sárgarépasaláta	275.02	65.49	0.77	0.13	0.02	15.10	9.99	0.19		
			Összesen:	3 747.88	894.38	24.90	42.43	7.56	101.81	9.99	2.29		





		1/28/2026 szerda											
(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Zöldséges karfiolleves	548.87	131.09	4.15	5.72	0.04	15.36	0.00	4.02	1,3		
		Sonkás mac cheese	1 942.48	464.07	29.50	17.30	7.82	56.39	0.55	1.59	1,7,(3),(6),(12)		
		Párolt zöldborsó féladag	426.93	101.79	5.66	3.67	0.00	11.33	0.00	1.33			
		Összesen:	2 918.28	696.95	39.31	26.69	7.86	83.08	0.55	6.94			
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Zöldséges karfiolleves	548.87	131.09	4.15	5.72	0.04	15.36	0.00	4.02	1,3	
			Sonkás mac cheese	1 942.48	464.07	29.50	17.30	7.82	56.39	0.55	1.59	1,7,(3),(6),(12)	
			Párolt zöldborsó féladag	426.93	101.79	5.66	3.67	0.00	11.33	0.00	1.33		
			Összesen:	2 918.28	696.95	39.31	26.69	7.86	83.08	0.55	6.94		
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Magyaros karfiolleves	578.97	138.17	4.60	5.76	0.10	16.61	0.00	1.50	1,3,12	
			Currys sertésragu	758.15	181.24	13.76	11.73	2.86	4.28	0.38	0.96	7	
			Karottás kuszkus	1 325.65	315.63	10.69	0.59	0.11	65.18	0.00	0.93		
			Összesen:	2 662.77	635.04	29.05	18.08	3.07	86.07	0.38	3.39		
	(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Magyaros karfiolleves	578.97	138.17	4.60	5.76	0.10	16.61	0.00	1.50	1,3,12	
Currys sertésragu			889.34	212.60	16.14	13.77	3.36	5.01	0.44	1.12	7		
Karottás kuszkus			1 491.36	355.09	12.02	0.67	0.13	73.33	0.00	1.05			
		Összesen:	2 959.67	705.86	32.76	20.20	3.59	94.95	0.44	3.67			





1/29/2026
csütörtök

(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Sajtkrém leves	462.33	110.24	7.63	7.69	2.49	9.03	0.00	0.45	1,7,(3),(6),(12)		
		Sertésfalatok	618.87	147.97	12.87	9.43	1.79	2.06	0.00	0.50	12,(1)		
		Zöldbabfőzelék	790.72	188.60	5.86	23.46	0.03	21.78	0.00	0.11	1,7,12		
		Pattogatott kukorica	310.93	74.03	1.29	4.02	0.70	8.18	0.00	0.00			
		Összesen:	2 182.85	520.84	27.65	44.60	5.01	41.05	0.00	1.06			
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Sajtkrém leves	575.29	137.16	8.59	8.81	2.80	12.78	0.00	0.49	1,7,(3),(6),(12)	
			Sertésfalatok	717.68	171.59	14.97	11.03	2.09	2.13	0.00	0.99	12,(1)	
			Zöldbabfőzelék	745.37	177.49	5.94	22.99	0.20	22.00	0.00	0.12	1,7,12	
			Pattogatott kukorica	310.93	74.03	1.29	4.02	0.70	8.18	0.00	0.00		
			Összesen:	2 349.27	560.27	30.79	46.85	5.79	45.09	0.00	1.60		
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Sajtkrém leves	462.33	110.24	7.63	7.69	2.49	9.03	0.00	0.45	1,7,(3),(6),(12)	
			Rántott halrudak	865.26	207.00	12.33	8.91	0.81	19.08	0.00	0.63	1,3,4,(7)	
			Mexikói zöldséges jázmin rizs	1 195.27	284.67	6.79	2.46	0.07	58.81	0.00	0.23		
			Tartármártás	338.38	80.76	1.70	23.62	0.70	4.49	2.00	0.21	3,7,10,(1)	
			Pattogatott kukorica	310.93	74.03	1.29	4.02	0.70	8.18	0.00	0.00		
			Összesen:	3 172.17	756.70	29.74	46.70	4.77	99.59	2.00	1.52		
(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Sajtkrém leves	575.29	137.16	8.59	8.81	2.80	12.78	0.00	0.49	1,7,(3),(6),(12)		
		Rántott halrudak	1 153.68	276.00	16.44	11.88	1.08	25.44	0.00	0.84	1,3,4,(7)		
		Mexikói zöldséges jázmin rizs	1 278.16	304.41	7.34	2.49	0.08	63.11	0.00	0.23			
		Tartármártás	338.38	80.76	1.70	23.62	0.70	4.49	2.00	0.21	3,7,10,(1)		
		Pattogatott kukorica	310.93	74.03	1.29	4.02	0.70	8.18	0.00	0.00			
		Összesen:	3 656.44	872.36	35.36	50.82	5.36	114.00	2.00	1.77			





1/30/2026
péntek

(00002) Iskola" Menü A" alsó	E	Zöldséges lencseleves	609.89	145.68	6.55	19.50	0.07	16.97	1.00	1.04	1,7,10,12		
		Káposztás tészta	1 580.95	378.01	12.53	4.11	0.25	72.11	4.04	9.95	1		
		Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01			
		Összesen:	2 394.42	572.16	19.64	24.17	0.32	98.88	5.04	11.00			
	(00003) Iskola" Menü A" felső	E	Zöldséges lencseleves	786.64	187.82	7.64	23.62	0.14	21.00	2.00	1.31	1,7,10,12	
			Káposztás tészta	2 255.34	539.31	14.01	17.33	0.28	81.00	5.04	2.10	1	
			Alma	203.58	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
			Összesen:	3 245.56	775.60	22.21	41.51	0.42	111.80	7.04	3.42		
	(00004) Iskola" Menü B" alsó	E	Zöldséges lencseleves	609.89	145.68	6.55	19.50	0.07	16.97	1.00	1.04	1,7,10,12	
			Grízes tészta	1 702.75	406.95	12.27	6.47	0.20	74.55	0.04	1.07	1	
			Sárgabaracklekvár	329.29	78.40	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01	(12)	
			Porcukor	167.83	39.96	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
			Alma	203.57	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01		
			Összesen:	3 013.33	719.46	19.50	26.53	0.27	130.66	30.38	2.13		
	(00005) Iskola "Menü B" felső	E	Zöldséges lencseleves	786.64	187.82	7.64	23.62	0.14	21.00	2.00	1.31	1,7,10,12	
			Grízes tészta	1 828.93	437.10	13.12	7.05	0.21	79.89	0.04	1.07	1	
		Sárgabaracklekvár	329.29	78.40	0.12	0.00	0.00	19.35	19.35	0.01	(12)		
		Porcukor	167.83	39.96	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00			
		Alma	203.57	48.47	0.56	0.56	0.00	9.80	0.00	0.01			
		Összesen:	3 316.26	791.75	21.44	31.23	0.35	140.03	31.38	2.40			

.....
Készítette

.....
Ellenőrizte

