



Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő	(00002) Iskola" Menü A" alsó	<b>T</b> 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	
		<b>U</b> 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	<b>T</b> Tej	405.72	96.60	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	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)	
		Sárgabaracklekvár	219.53	52.27	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01	(12)	
		<b>U</b> 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:	2 283.76	545.37	19.82	15.82	5.54	79.57	14.50	1.03			





1/27/2026  
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	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		
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		
		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:		1 990.28	476.08	16.42	18.16	10.38	59.85	5.02	1.44				





1/28/2026 szerda												
(00002) Iskola" Menü A" alsó	T	Házi erdei gyümölcsös ivójoghurt	348.13	83.24	6.00	1.93	1.16	7.40	1.00	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:	1 731.95	413.50	20.24	7.60	2.75	62.77	2.60	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		





1/29/2026 csütörtök		(00002) Iskola" Menü A" alsó										
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	Zabrudi	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			
T	Teljes kiőrlésű zsemle 50 G	1 194.52	285.78	9.52	1.00	0.00	57.60	0.00	0.10	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 túró	298.90	71.35	3.55	9.94	1.78	1.74	0.06	0.43	7		
	U	Zabrudi	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:	2 085.40	498.09	14.21	11.59	1.78	91.29	20.04	0.54			





<b>1/30/2026 péntek</b>	(00002) Iskola" Menü A" alsó	<b>T</b>	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		
		<b>U</b>	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	<b>T</b>	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		
		<b>U</b>	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		

.....  
Készítette

.....  
Ellenőrizte

