

Tételes étlap 2026.06.22. - 2026.06.28.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
6/22/2026 hétfő	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves	T Gyümölcs tea	154,83	37,04	0,01	0,00	0,00	9,15	8,99	0,00	
			Pick viaszos borjómájás	109,52	26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E BrokkolikréMLEVES	571,36	136,69	4,82	11,89	2,08	8,68	0,05	0,51	1,7
			PíRított zsemleKOCKA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Tarhonyás hús	1 821,69	435,81	24,70	13,53	2,87	52,73	0,00	2,75	
			Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			U Trappista sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,32	0,20	7,(1)
			Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
			Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
			Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	4 322,63	1 033,95	46,42	42,12	11,09	125,17	10,70	6,79	
6/23/2026 kedd	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves	T Citromos tea	70,31	16,82	0,01	0,00	0,00	4,13	4,00	0,00	
			Sajtkrém	168,60	40,34	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,24	7,(1)
			Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E Csontleves zöldséggel	207,71	49,69	1,86	0,36	0,04	10,44	0,07	0,57	1,3,9
			Sóskamártás	706,38	168,99	3,67	8,45	2,19	18,51	9,99	1,04	1,7
			Főtt burgonya	589,38	141,00	3,75	0,30	0,00	27,60	0,00	0,51	
			Csirke nuggets sütőben	401,96	96,16	10,64	5,60	0,00	0,11	0,00	0,56	
			U Gépsonka	83,63	20,01	3,04	0,56	0,22	0,86	0,00	0,56	(1),(6),(7)
			Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
			Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
			Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	4 120,97	984,97	35,02	23,35	4,82	113,79	14,06	4,96	
6/24/2026 szerda	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves	T Forralt tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
			E Karalábéleves	520,45	124,51	3,41	6,48	1,65	13,15	0,02	1,05	1,3,7
			Zöldborsós csirkeragu	763,53	182,66	14,66	10,68	1,63	6,72	0,02	0,64	1
			Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Sertés párizsi	240,68	57,58	2,70	4,58	1,84	0,12	0,00	0,42	(1),(6),(7)
			Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
			Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
			Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01	
			Összesen:	4 491,07	1 071,53	45,93	36,96	9,29	142,17	5,77	3,94	
6/25/2026 csütörtök	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves	T Joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)
			Teljes kiőrlésű kifli	838,05	200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1
			E Magyaros burgonyaleves	613,93	146,81	3,07	4,90	0,55	20,82	0,03	1,00	1,9
			Cukkinifőzelék	800,37	191,48	5,44	8,05	2,25	23,95	4,00	1,02	1,7
			Vagdalt	1 408,33	336,92	12,29	29,21	6,92	5,81	0,00	1,24	1,3
			U Diák csemege	184,88	44,23	1,75	4,10	1,57	0,03	0,00	0,00	(1),(6),(7)
			Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
			Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
			Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
			Összesen:	5 217,52	1 247,98	38,33	59,09	15,52	131,32	26,48	5,34	
6/26/2026 péntek	(00120)	Iskolás menü 7-10	T Citromos tea	70,31	16,82	0,01	0,00	0,00	4,13	4,00	0,00	
			Zalakrém	213,90	51,17	2,38	4,48	1,63	0,41	0,00	0,49	7,(1),(6)
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E Frankfurti leves	594,67	142,26	4,44	6,48	1,63	15,48	0,00	1,05	1,7
			Darás metélt	1 490,08	356,48	10,56	6,35	0,70	63,85	0,00	1,55	1,3
			Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00	(12)
			U Sonkás-sajtos croissant	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,00	1,3,7
			Összesen:	3 945,80	943,97	28,43	22,01	5,81	154,33	25,59	3,93	