

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
6/29/2026 hétfő	(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	
			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	
			Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1
		E	Kertészleves	374,09	89,50	1,91	5,04	0,58	9,64	0,04	1,01	1,3,9
			Rakott karfiol	1 557,08	372,51	14,24	26,24	8,00	19,19	0,00	0,78	7,(1)
			Nektarin	257,07	61,50	1,05	0,00	0,00	13,50	0,00	0,00	
		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	
			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:	4 255,40	1 017,70	38,03	49,28	13,24	103,65	4,36	4,50	
6/30/2026 kedd	(00120) Iskolás menü 7-10 éves											
		T	Kakaó	503,10	120,36	6,98	3,03	1,64	16,17	5,57	0,27	7,(1)
			Vaj	310,16	74,20	0,04	8,20	5,87	0,05	0,00	0,01	7
			Kalács	771,60	184,59	4,56	5,22	1,50	29,10	0,38	0,39	1,3,7
		E	Zöldbabfőzelék	647,19	154,83	5,26	5,31	1,64	21,00	3,80	0,50	1,7
			Sertés pörkölt	748,12	178,98	15,48	11,09	2,63	3,52	0,00	0,77	1
			Mákos kevert sütemény	1 244,51	297,73	4,67	15,53	9,58	34,12	20,98	0,17	1,3,7
		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	
			Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
			Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	5 061,16	1 210,63	44,09	57,15	25,17	128,42	30,73	2,80	
7/1/2026 szerda	(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	
			Vajkrém	79,38	18,99	0,13	2,00	0,97	0,10	0,00	0,00	7
			Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E	Májgaluska leves	906,04	216,76	11,17	9,40	1,52	21,34	0,01	0,43	1,3,9
			Káposztás kocka	2 180,83	521,73	13,68	11,60	1,33	89,82	14,99	1,11	1,3
		U	Házi sonkakrém	157,64	37,71	2,88	2,26	1,16	1,55	0,00	0,50	7,(1),(6)
			Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
			Retek	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
			Összesen:	5 231,25	1 250,76	38,36	26,40	5,05	172,82	23,99	3,38	
7/2/2026 csütörtök	(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	
			Főtt baromfi pálca	606,90	145,19	8,54	11,62	3,85	1,89	0,00	0,56	(1),(6),(7),(10)
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43	(1)
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
		E	Csontleves tésztabetéttel	159,65	38,19	1,47	0,30	0,03	8,15	0,07	0,49	1,3,9
			Főtt sertéshús	579,14	138,55	17,85	6,89	2,45	0,34	0,00	0,18	
			Piritott dara	706,26	168,96	3,76	3,96	0,41	29,36	0,00	0,40	1
			Vegyes gyümölcsmártás	925,88	179,54	3,09	4,52	2,08	41,37	23,03	1,07	1,7
		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	
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	1,36	0,41	1,(13)
			Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	4 776,57	1 100,57	49,53	38,27	12,75	146,99	38,77	4,72	
7/3/2026 péntek	(00120) Iskolás menü 7-10 éves											
		T	Réteges joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	15,00	0,49	7,(1)
			Molnárka	722,00	172,73	0,74	3,70	0,90	29,80	0,36	0,40	1,3,7
		E	Paradicsom leves	558,39	133,59	2,90	4,78	0,53	19,97	11,12	1,20	1,3
			Rántott halrudacska sütőben	1 240,23	296,71	11,14	27,59	2,98	17,47	0,00	0,84	
			Zöldséges rizs	1 492,83	357,14	7,22	7,73	0,89	64,21	0,00	1,03	
			Cékla saláta	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	8,33	0,74	
		U	Sajttal szórt pogácsa	1 294,00	309,57	4,30	21,20	6,80	25,70	0,25	0,12	1,3,7
			Banán	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
			Összesen:	7 038,54	1 683,88	35,28	71,05	15,23	236,35	35,06	4,93	