

|                        | Diéta   |                        | Étlap tétel                   | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidr át (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének       |
|------------------------|---------|------------------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|-----------------|-----------|--------|------------------|
| 8/24/2026<br>hétfő     | (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                |
|                        |         |                        | Dzsungel gabonapehely         | 317,52       | 75,96          | 1,80        | 0,40     | 3,50         | 16,20           | 6,00      | 0,16   | 1                |
|                        |         |                        | E Dán karfiollevés            | 391,92       | 93,76          | 2,87        | 4,52     | 1,27         | 10,20           | 0,00      | 1,99   | 1,7              |
|                        |         |                        | Rántott halrudacska sütőben   | 1 240,23     | 296,71         | 11,14       | 27,59    | 2,98         | 17,47           | 0,00      | 0,84   |                  |
|                        |         |                        | Bulgur                        | 1 106,95     | 264,82         | 8,60        | 3,72     | 0,48         | 53,11           | 0,00      | 0,52   | 1                |
|                        |         |                        | Tartár mártás                 | 773,57       | 185,06         | 0,97        | 21,16    | 3,95         | 1,61            | 0,50      | 0,09   | 3,7,10,(1),(12)  |
|                        |         |                        | 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                |
|                        |         |                        | Kaliforniai paprika           | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00         | 0,00            | 0,00      | 0,00   |                  |
|                        |         |                        | Összesen:                     | 5 096,79     | 1 219,15       | 37,84       | 69,99    | 16,35        | 132,47          | 6,50      | 4,50   |                  |
| 8/25/2026<br>kedd      | (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   |                  |
|                        |         |                        | Gyümölcsös túrókrém           | 240,14       | 57,45          | 4,10        | 1,75     | 0,95         | 6,24            | 5,32      | 0,01   | 7                |
|                        |         |                        | 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            |
|                        |         |                        | Húsgombóc                     | 1 226,62     | 293,45         | 14,23       | 15,59    | 5,42         | 23,71           | 0,00      | 0,14   | 3                |
|                        |         |                        | Paradicsom mártás             | 533,10       | 127,54         | 2,38        | 5,50     | 0,60         | 17,41           | 11,78     | 0,69   | 1                |
|                        |         |                        | Főtt burgonya                 | 589,38       | 141,00         | 3,75        | 0,30     | 0,00         | 27,60           | 0,00      | 0,51   |                  |
|                        |         |                        | 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                |
|                        |         |                        | Uborka                        | 10,00        | 2,39           | 0,20        | 0,02     | 0,00         | 0,34            | 0,00      | 0,01   |                  |
|                        |         |                        | Összesen:                     | 4 500,26     | 1 075,71       | 40,58       | 33,25    | 9,59         | 150,04          | 26,16     | 3,94   |                  |
| 8/26/2026<br>szerda    | (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)            |
|                        |         |                        | Kalács                        | 771,60       | 184,59         | 4,56        | 5,22     | 1,50         | 29,10           | 0,38      | 0,39   | 1,3,7            |
|                        |         |                        | E Őszibaracklevés             | 461,19       | 80,96          | 1,53        | 2,93     | 1,43         | 19,31           | 14,48     | 1,00   | 1,7              |
|                        |         |                        | Bácskai rizseshús             | 1 838,07     | 439,73         | 18,79       | 14,50    | 2,83         | 57,41           | 0,00      | 0,35   |                  |
|                        |         |                        | Vitamin saláta                | 251,37       | 60,14          | 1,42        | 0,18     | 0,02         | 12,91           | 7,59      | 0,52   |                  |
|                        |         |                        | 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                |
|                        |         |                        | Zöldpaprika                   | 1,64         | 0,39           | 0,02        | 0,01     | 0,00         | 0,06            | 0,00      | 0,00   |                  |
|                        |         |                        | Összesen:                     | 5 147,40     | 1 201,89       | 40,62       | 30,95    | 8,37         | 155,39          | 28,02     | 3,66   |                  |
| 8/27/2026<br>csütörtök | (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   |                  |
|                        |         |                        | 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 Brokkoli leves              | 675,27       | 161,55         | 5,44        | 10,75    | 2,23         | 15,83           | 0,02      | 1,06   | 1,3,7            |
|                        |         |                        | Rakott burgonya darált hússal | 2 256,56     | 539,85         | 17,64       | 31,27    | 9,22         | 42,40           | 0,00      | 2,10   | 1,7              |
|                        |         |                        | Alma                          | 218,12       | 52,18          | 0,60        | 0,60     | 0,00         | 10,50           | 0,00      | 0,02   |                  |
|                        |         |                        | U Házi sonkakrém              | 157,64       | 37,71          | 2,88        | 2,26     | 1,16         | 1,55            | 0,00      | 0,50   | 7,(1),(6)        |
|                        |         |                        | Vizes zsemle                  | 526,00       | 125,84         | 3,90        | 1,60     | 0,30         | 23,10           | 0,00      | 0,50   | 1                |
|                        |         |                        | Uborka                        | 10,00        | 2,39           | 0,20        | 0,02     | 0,00         | 0,34            | 0,00      | 0,01   |                  |
|                        |         |                        | Összesen:                     | 5 018,61     | 1 200,45       | 41,30       | 57,14    | 16,75        | 127,44          | 4,54      | 5,36   |                  |
| 8/28/2026<br>péntek    | (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 borjúmájás       | 109,52       | 26,20          | 2,00        | 4,40     | 2,00         | 0,36            | 0,00      | 0,42   | (1),(6),(7),(10) |
|                        |         |                        | Félbarna kenyér               | 646,20       | 153,86         | 6,00        | 0,48     | 0,00         | 30,60           | 0,00      | 0,90   | 1                |
|                        |         |                        | Kaliforniai paprika           | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00         | 0,00            | 0,00      | 0,00   |                  |
|                        |         |                        | E Csurgatott tojásleves       | 514,15       | 123,00         | 2,31        | 10,00    | 1,28         | 5,80            | 0,00      | 0,13   | 1,3              |
|                        |         |                        | Zöldbabfőzelék                | 647,19       | 154,83         | 5,26        | 5,31     | 1,64         | 21,00           | 3,80      | 0,50   | 1,7              |
|                        |         |                        | Vagdalt                       | 1 408,33     | 336,92         | 12,29       | 29,21    | 6,92         | 5,81            | 0,00      | 1,24   | 1,3              |
|                        |         |                        | U Kockasajt                   | 310,99       | 74,40          | 2,56        | 5,60     | 3,60         | 3,40            | 0,30      | 0,28   | 7,(1)            |
|                        |         |                        | Retro kifli                   | 753,71       | 0,00           | 6,20        | 0,46     | 0,17         | 37,62           | 0,00      | 0,68   | 1                |
|                        |         |                        | Összesen:                     | 4 544,92     | 906,25         | 36,63       | 55,46    | 15,61        | 113,74          | 13,09     | 4,15   |                  |