

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
9/21/2026 hétfő	(00120) Iskolás menü 7-10 éves	T	Tejeskávé	544,61	130,29	6,83	3,00	1,63	18,84	7,99	0,27	1,7
			Molnárka	722,00	172,73	0,74	3,70	0,90	29,80	0,36	0,40	1,3,7
		E	Magyaros burgonyaleves	613,93	146,81	3,07	4,90	0,55	20,82	0,03	1,00	1,9
			Finomfőzelék	939,26	224,70	9,92	5,55	0,81	33,19	4,75	0,73	1,7
			Sült virsli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Körte	226,49	54,18	0,75	0,23	0,00	10,80	0,00	0,01	
			Félbarna kenyér	323,10	76,93	3,00	0,24	0,00	15,30	0,00	0,45	1
		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	
			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:	4 792,71	1 145,97	30,36	26,25	6,19	148,41	13,13	3,43	
9/22/2026 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	
			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
		E	Fahéjas almaleves	607,60	113,89	1,87	3,16	1,54	26,82	12,93	1,00	1,7
			Mexikói csirkeragu	763,33	182,61	21,67	6,93	0,88	8,07	4,08	1,08	
			Jázmín rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
		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	
			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:	5 122,48	1 193,65	47,99	38,49	9,96	166,29	26,52	5,31	
9/23/2026 szerda	(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	
			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	Tárkonyos halgaluskaleves	498,78	119,33	5,78	6,99	2,54	8,47	0,02	0,40	1,3,4,7,9
			Gránátos kocka	1 978,10	473,23	12,90	11,30	1,26	77,36	0,00	1,08	1,3
			Vágott vegyes savanyú	35,40	8,47	0,66	0,12	0,00	2,04	0,00	0,53	(12)
		U	Húskrém	633,69	151,60	3,68	14,76	5,40	0,84	0,00	0,03	(7)
			Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
			Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	
			Összesen:	4 620,76	1 104,72	38,59	36,18	10,22	154,79	9,34	3,51	
9/24/2026 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 tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3
			Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
			Kukoricás kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,18	32,10	0,00	1,21	1
			Csemege uborka édesítőszerrel	11,51	2,75	0,12	0,02	0,00	0,52	0,38	0,48	10
		E	Zöldségleves	317,80	76,03	2,07	2,70	0,32	11,45	0,09	0,59	1,3,9
			Paradicsomos káposzta	733,66	175,52	5,26	4,37	0,46	28,78	13,16	1,26	1
			Kakukkfűves aprópecsenye	832,01	199,04	13,28	14,19	2,79	3,76	0,00	1,11	1
			Túró rudi	347,00	82,62	4,20	4,20	2,80	9,10	0,00	0,00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	338,70	81,03	2,61	1,05	0,18	14,31	0,10	0,42	1
		U	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	(1),(6),(7)
			Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
			Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1
			Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	4 648,67	1 111,38	44,68	45,97	12,47	130,10	22,72	7,00	
9/25/2026 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	
			Sonkás csicseriborsókrém	266,94	63,86	2,70	4,78	0,83	3,39	0,00	0,32	3,7,10,(1),(6),(12)
			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
			Stefánia vagdalt	920,22	220,15	11,17	18,55	5,28	1,86	0,00	4,10	1,3
			Petrezselymes burgonya	981,95	234,92	5,64	3,45	0,70	40,75	0,00	0,53	(7)
		U	Sajttal szórt pogácsa	1 294,00	309,57	4,30	21,20	6,80	25,70	0,25	0,12	1,3,7
			Őszibarack	257,07	61,50	1,05	0,00	0,00	13,50	0,00	0,00	
			Összesen:	5 142,08	1 230,17	35,11	62,01	16,06	132,45	9,49	6,42	