

Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
3/3/2025 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	
			Sajtkrém	84,30	20,17	0,79	1,53	0,82	0,81	0,00	0,12	7,(1)
			Kukoricás kenyér	658,22	157,47	6,00	0,48	0,18	32,10	0,00	1,21	1,(7)
		E	Zöldségleves	805,98	192,82	6,80	3,09	0,38	34,89	0,07	0,93	1,3,9
			Bakonyi sertésragu	998,35	238,84	14,89	16,19	5,20	5,40	0,04	0,81	1,7
			Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
			Körte	181,19	43,35	0,60	0,18	0,00	8,64	0,00	0,00	
		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	(7)
			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:	4 836,30	1 156,84	44,99	33,98	9,37	168,90	9,10	4,29	
3/4/2025 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	
			Főtt tojás	41,43	9,91	0,81	0,72	0,19	0,04	0,00	0,02	3
			Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(7)
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			Csemege uborka édesítőszerrel	11,51	2,75	0,12	0,02	0,00	0,52	0,38	0,48	10
		E	Lebbencsleves	416,91	99,74	2,73	1,77	0,57	16,87	0,00	1,07	1,3
			Paradicsomos káposzta	867,93	207,64	5,26	4,37	0,46	36,77	21,15	1,26	1
			Sült baromfi pálca	624,24	149,34	8,78	11,95	3,96	1,94	0,36	0,58	(1),(6),(7),(10)
			Félbarna kenyér	323,10	76,93	3,00	0,24	0,00	15,30	0,00	0,45	1,(6),(7)
		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	(7)
			Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1,7
			Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
			Összesen:	4 101,15	980,42	32,57	35,16	9,02	127,77	26,01	5,88	
3/5/2025 szerda	(00120) Iskolás menü 7-10 éves											
		T	Gyümölcs ízű joghurt	694,32	0,00	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)
			Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	
		E	Cukkinikrémleves	736,84	176,28	3,85	9,72	2,02	18,03	2,00	0,99	1,7
			Pirított tökmag	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Bácskai rizseshús	1 838,07	439,73	18,79	14,50	2,83	57,41	0,00	0,35	
			Cékla saláta	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	11,11	0,98	
		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	(7)
			Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
			Retek csomós	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
			Összesen:	5 305,65	1 103,02	40,76	35,48	8,93	154,57	35,56	3,94	
3/6/2025 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	
			Körözött	111,57	26,69	2,48	1,55	0,81	0,67	0,00	0,02	7
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
		E	Húsleves	300,66	71,93	2,92	0,50	0,06	14,65	0,05	1,31	1,3,9
			Főtt sertéshús	579,14	138,55	17,85	6,89	2,45	0,34	0,00	0,18	
			Pirított dara	706,26	168,96	3,76	3,96	0,41	29,36	0,00	0,40	1
			Vegyes gyümölcsmártás	750,48	179,54	2,46	0,48	0,04	40,64	22,31	1,05	1
		U	Zöldséges szelet	129,58	31,00	1,60	2,40	0,84	0,76	0,26	0,40	
			Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(7)
			Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1,3,7
			Pritamin paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	4 113,25	983,86	42,22	24,44	7,13	145,39	31,73	5,09	
3/7/2025 péntek	(00120) Iskolás menü 7-10											
		T	Kakaó	562,43	134,55	7,36	3,65	2,01	17,91	6,99	0,27	7,(1)
			Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
		E	Olasz zöldségleves	676,01	161,72	8,16	11,63	4,94	6,07	0,03	1,43	1,7,9
			Spenótos rakott hal burgonyával	1 654,40	395,79	22,66	12,75	4,41	44,09	0,16	0,57	1,4,7
		U	Kockasajt	310,99	74,40	2,56	5,60	3,60	3,40	0,30	0,28	7,(1)
			Teljes kiőrlésű kifli	838,05	200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1,3,7,11
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	4 832,72	1 156,14	51,21	38,98	16,41	140,16	13,21	3,85	