

Tételes étlap 2025.05.05. - 2025.05.11.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/5/2025 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	
				Gabona golyó	317,52	75,96	2,00	0,40	0,33	16,00	5,80	0,16	1	
			E	Karalábéleves	520,45	124,51	3,41	6,48	1,65	13,15	0,03	1,05	1,3,7	
				Zöldbabfőzelék	647,19	154,83	5,26	5,31	1,64	21,00	3,80	0,50	1,7	
				Fokhagymás aprópecsenye	609,66	145,85	12,92	9,32	2,24	1,86	0,39	1,12		
				Gesztenye rudi	252,00	60,29	0,56	1,86	0,37	10,22	7,02	0,02		
			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:	4 175,86	998,83	37,00	35,00	10,16	92,49	17,04	3,69				
5/6/2025 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		
				Csicseriborsókrém	353,29	84,52	3,16	4,84	0,72	7,84	0,00	0,05	3,7,10,(1),(12)	
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1	
			E	Csurgatott tojásleves	514,15	123,00	2,31	10,00	1,28	5,80	0,00	0,13	1,3	
				Serpenyős burgonya virslivel	1 759,83	421,01	12,11	22,12	4,73	39,84	0,25	1,07	(1),(6),(7),(10)	
				Uborka saláta	173,13	41,42	0,70	0,08	0,00	9,41	7,99	2,97		
			U	Sajtos párizsi	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39	7,(1),(6)	
				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	
				Retek csomós	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
		Összesen:	4 425,75	1 058,62	30,04	48,44	9,47	119,71	12,36	6,08				
5/7/2025 szerda	(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)	
				Kifli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,04	1	
			E	Gyümölcsös ivólé	193,99	46,41	0,00	0,00	0,00	10,90	0,00	0,00		
				Sonkás-sajtos szendvics paprikával	1 758,93	420,54	17,65	11,71	4,27	58,11	0,32	2,54	1,7,(6)	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	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 zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1	
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
					Összesen:	4 061,68	971,44	30,11	23,12	9,46	121,74	22,77	3,87	
			5/8/2025 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		
	Tonhalkrém	202,75				48,51	3,16	3,80	1,21	0,05	0,00	0,19	7	
	Teljes kiőrlésű kenyér	677,40				162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1	
E	Zellerkrémleves	544,53				130,27	3,16	7,57	2,76	11,75	0,00	1,08	1,7,9	
	Levesgyöngy	230,04				55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	1,3,7	
	Zöldborsófőzelék	969,20				231,87	11,29	6,36	0,85	31,84	4,75	0,56	1,7	
	Grill csirkemell	577,18				138,08	15,75	5,97	0,76	5,05	0,00	0,61	1	
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		
	Hosszú zsemle	536,95				128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1	
	Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01					
		Összesen:	4 137,81	987,04	48,35	36,68	8,78	112,50	13,86	4,84				
5/9/2025 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		
				Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00	(12)	
				Vaj	310,16	74,20	0,04	8,20	5,87	0,05	0,00	0,01	7	
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1	
			E	Gombaleves friss gombából	843,68	201,84	7,17	7,18	0,84	26,99	0,05	0,79		
				Rozmaringos tejszínes csirkeragu	809,14	193,57	17,80	12,64	3,54	1,63	0,00	1,13	7	
				Tészta köret	1 134,14	271,33	8,68	4,29	0,49	49,17	0,00	0,56	1,3	
			U	Sonkás-sajtos croissant	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,00	1,3,7	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
					Összesen:	4 926,08	1 178,49	45,29	37,61	12,59	160,82	23,42	3,35	