

Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sa v (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
1/6/2025 hétfő	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves										
			T Kakaó	562,43	134,55	7,36	3,65	2,01	17,91	6,99	0,27	7,(1)
			Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	
			E Lencseleves	797,13	190,70	11,27	4,59	0,44	25,90	0,01	0,99	1
			Bolognai spagetti	2 209,96	528,70	19,39	24,29	6,12	57,50	6,10	1,24	1
			Reszelt sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,02	0,20	7,(1)
			Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00	
			U Pick viaszos borjómájás	109,52	26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
			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:	5 069,70	1 212,84	55,32	42,81	13,44	157,27	13,12	3,69	
1/7/2025 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	
			Sertés párizsi	240,68	57,58	2,70	4,58	1,84	0,12	0,08	0,42	(1),(6),(7)
			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
			E Paradicsom leves	558,39	133,59	2,90	4,78	0,53	19,97	11,12	1,20	1,3
			Gyros csirkemell	577,18	138,08	15,75	5,97	0,76	5,05	0,00	1,05	1
			Párolt jázmin rizs	1 093,18	261,53	4,80	6,12	0,71	46,50	0,00	0,80	
			Friss saláta	160,93	38,50	1,94	0,24	0,03	6,85	0,00	0,07	
			Fokhagymás tejfölös öntet	290,60	69,52	1,57	6,00	3,90	1,92	0,00	0,27	7
			U Trappista sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,02	0,20	7,(1)
			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
			Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	4 849,14	1 159,74	45,78	44,79	13,76	138,95	20,33	5,87	
1/8/2025 szerda	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves										
			T Karamell	657,47	157,29	6,80	3,00	1,63	25,59	14,99	0,27	7
			Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(7)
			Kalács	771,60	184,59	4,56	5,22	1,50	29,10	3,90	0,39	1,3,7
			E Fahéjas almaleves	476,05	113,89	1,40	0,13	0,01	26,28	12,39	0,99	1
			Szezámagos rántott sertésborda	1 435,36	343,39	19,20	21,27	3,98	18,39	0,00	0,97	1,3
			Burgonyapüré	1 001,69	239,64	6,82	4,88	1,33	38,17	0,00	0,61	7
			Cékla saláta	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74	
			U Kolbászkrém	374,99	89,71	2,98	7,91	2,44	1,99	0,06	0,65	7,(1)
			Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
			Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	
			Összesen:	6 129,73	1 466,27	46,95	47,00	11,62	168,27	36,14	5,19	
1/9/2025 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 Gulyásleves	836,72	200,17	12,74	9,58	2,05	13,96	0,00	0,32	9,(1)
			Aranygaluska	1 919,22	459,14	14,56	15,91	3,27	64,35	10,99	0,59	1,3,7,8
			Vaníliásodó	542,54	129,79	3,50	1,59	0,85	25,24	19,04	0,29	1,7
			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)
			Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	1,00	0,50	1,7
			Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
			Összesen:	5 049,50	1 207,83	44,04	38,64	9,15	166,06	40,40	3,09	
1/10/2025 péntek	(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	
			Gépsonka	83,63	20,01	3,04	0,56	0,22	0,86	0,10	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 kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			E Zöldbableves	499,31	119,45	4,13	4,21	1,43	16,71	0,05	0,55	1,3,7
			Rántott halrudacska	1 240,23	296,71	11,14	27,59	2,98	17,47	0,58	0,84	
			Jázmin rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
			Majonézes kukorica	499,03	119,38	3,08	9,13	2,70	7,27	1,35	0,08	3,7,10,(1),(12)
			U Sajttal szórt pogácsa	1 294,00	309,57	4,30	21,20	6,80	25,70	0,40	0,12	1,3,7
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	6 315,67	1 510,75	38,73	76,99	16,06	181,16	6,60	4,14	