

Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/26/2025 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	
				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	Gombakrémleves	271,18	64,87	2,11	2,07	1,23	2,75	0,19	0,02	7
				Rakott burgonya darált hússal	2 256,56	539,85	17,64	31,27	9,22	42,40	0,05	2,10	1,7
				Csemege uborka édesítőszerrel	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			U	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	
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
				Összesen:	4 533,88	1 084,49	37,63	49,41	15,79	107,86	10,81	5,42	
5/27/2025 kedd	(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
				Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
			E	Csurgatott tojásleves	514,15	123,00	2,31	10,00	1,28	5,80	0,00	0,13	1,3
				Finomfőzelék	1 030,79	246,60	10,81	5,62	0,82	37,59	4,75	0,80	1,7
				Sült baromfi pálca	624,24	149,34	8,78	11,95	3,96	1,94	0,36	0,58	(1),(6),(7),(10)
				Gesztenye rudi	252,00	60,29	0,56	1,86	0,37	10,22	7,02	0,02	
			U	Szendvics sonka	121,20	29,00	3,00	1,40	0,64	1,04	0,00	0,40	(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
				Retek csomós	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
				Összesen:	4 425,39	1 058,53	41,24	41,72	10,76	129,89	32,85	3,21	
5/28/2025 szerda	(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	4,60	0,01	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Zöldségleves friss zöldségből	849,97	203,34	6,87	3,75	0,45	36,02	0,09	3,40	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	864,42	206,80	5,50	0,44	0,00	40,48	0,00	1,01	
			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	
				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:	5 881,66	1 406,19	44,97	34,43	8,99	183,94	25,72	7,12				
5/29/2025 csütörtök	(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, teljes kiörl.	317,52	75,96	2,00	0,40	0,33	16,00	5,80	0,16	1
			E	Tejfölös kapos tökfőzelék	790,94	189,22	4,91	7,40	2,22	25,20	4,00	1,06	1,7
				Sertés pörkölt	748,12	178,98	15,48	11,09	2,63	3,52	0,00	0,77	1
				Házi ízes bukta	1 480,29	354,14	9,00	6,27	1,27	65,27	28,19	0,50	1,3,7,(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
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
				Összesen:	4 613,47	1 103,53	44,05	37,78	10,62	144,21	37,99	3,40	
			5/30/2025 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	
	Házi sonkakrém	215,52				51,56	2,82	3,86	1,53	1,36	0,00	0,38	7,(1),(6),(10)
	Teljes kiőrlésű kenyér	677,40				162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
E	Őszibarackleves	461,19				80,96	1,53	2,93	1,43	19,31	14,48	1,00	1,7
	Grill csirkemell	577,18				138,08	15,75	5,97	0,76	5,05	0,00	0,61	1
	Párolt rizs	971,68				232,46	4,40	4,81	0,56	42,63	0,00	0,99	
	Francia saláta	1 502,51				359,45	3,38	33,50	5,32	14,25	3,42	1,65	3,7,10,(1),(12)
U	Búrkifli, mákos	1 214,40				290,53	4,82	15,84	0,00	29,83	0,00	0,00	
	Alma	218,12				52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	5 992,83				1 404,32	38,53	69,61	9,96	160,70	27,01	5,49	