

Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
6/2/2025 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	
			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	0,12	0,84	1
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E	Székelygulyás	1 079,58	258,27	14,16	18,38	4,60	8,50	0,05	3,32	1,7,(12)
			Rizsfelfűjt	1 006,81	240,86	7,76	5,90	1,86	38,98	5,80	0,72	3,7,(12)
			Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00	(12)
		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	
			Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1
			Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
			Összesen:	4 516,86	1 080,23	41,06	46,01	14,30	121,26	29,54	6,52	
6/3/2025 kedd	(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
			Kakaós kalács	771,60	184,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,3,7
			E Kertészleves	374,09	89,50	1,91	5,04	0,58	9,64	0,06	1,01	1,3,9
		E	Paradicsomos káposzta	867,93	207,64	5,26	4,37	0,46	36,77	21,15	1,26	1
			Csirke nuggets sütőben	602,94	144,24	15,96	8,40	0,00	0,17	0,00	0,84	
			Kukoricás kenyér	329,11	78,74	3,00	0,24	0,09	16,05	0,00	0,61	1
			U Kolbászkрем	374,99	89,71	2,98	7,91	2,44	1,99	0,00	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:	4 829,72	1 155,44	40,30	29,59	5,26	95,47	21,21	5,08	
6/4/2025 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	
			Újhagymás túrókrém	419,68	100,40	6,88	2,16	0,81	13,23	0,00	1,02	7
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
		E	Magyaros gombaleves	546,33	130,70	3,18	5,69	0,63	13,05	0,12	0,50	1,3
			Temesvári sertés ragu	825,04	197,38	12,78	13,28	4,16	5,82	0,00	0,75	1,7
			Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
		U	Pick viaszos borjúmájás	109,52	26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
			Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
			Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	4 281,23	1 024,22	42,57	32,95	8,74	141,42	4,24	4,55	
6/5/2025 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	
			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	
			Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
		E	Májgaluska leves	1 018,53	243,67	12,23	9,49	1,53	26,77	0,00	1,02	1,3
			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
			Kukoricás kenyér	329,11	78,74	3,00	0,24	0,09	16,05	0,00	0,61	1
		U	Csirkemell sonka	91,12	21,80	3,00	0,90	0,28	0,40	0,08	0,44	
			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
			Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01	
			Összesen:	4 783,95	1 140,71	58,59	36,12	6,49	144,77	13,82	4,97	
6/6/2025 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	
			Csicseriborsókrém	353,29	84,52	3,16	4,84	0,72	7,84	0,00	0,05	3,7,10,(1),(12)
			Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1
		E	Parajkrémleves	430,97	103,10	3,01	5,87	0,63	9,45	0,00	0,41	1
			Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	1,3,7
			Hawaii csirkemell filé	923,56	220,95	26,08	8,25	4,62	9,91	2,56	1,13	1,7,(6)
			Jázmin rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
		U	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	0,00	1
			Összesen:	5 197,23	1 243,36	54,53	39,69	10,46	165,68	34,00	4,37	