

Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
6/10/2025 kedd	(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)
			Molnárka	722,00	172,73	0,74	3,70	0,90	29,80	0,36	0,40	1,3,7
			E Eperleves	513,70	87,23	1,54	3,82	1,74	19,99	12,54	0,03	1,7
			Szárnys májas rizottó	1 807,96	432,53	22,62	6,30	1,24	70,71	0,00	0,67	
			Reszelt sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,32	0,20	7,(1)
			U Kópé felvágott	182,08	43,56	2,24	3,64	1,37	0,41	0,00	0,00	(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
			Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01	
			Összesen:	4 710,07	1 088,27	45,25	30,39	10,80	163,57	20,21	2,27	
6/11/2025 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	
			Zöldfűszeres vajkrém	355,30	85,00	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00	7
			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 Brokkolikrémleves	571,36	136,69	4,82	11,89	2,08	8,68	0,05	0,51	1,7
			Rakott burgonya	2 062,94	493,52	15,00	28,38	7,82	41,03	0,00	2,00	3,7
			Csemege uborka édesítőszerrel	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			Túró rudi	347,00	82,62	4,20	4,20	2,80	9,10	0,00	0,00	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	(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:	5 187,55	1 240,47	36,91	62,35	18,26	122,79	10,30	6,27	
6/12/2025 csütörtök	(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	
			Füstölt gomolya sajtkrém	238,65	57,09	4,14	4,21	2,67	0,71	0,26	0,36	7,(1)
			Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	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	
			Meggy mártás	719,60	130,19	1,28	4,46	2,04	30,64	21,70	0,52	7
			Piritott dara	706,26	168,96	3,76	3,96	0,41	29,36	0,00	0,40	1
			U Téliszalámi	213,20	51,00	2,30	4,70	1,96	0,05	0,00	0,39	(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:	4 712,46	1 084,50	42,56	29,73	10,32	130,11	26,01	4,63	
6/13/2025 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	
			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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			Retek csomós	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	
			E Tárnokos halgaluskaleves	787,49	188,39	8,57	7,22	2,58	22,34	0,00	0,77	1,3,4,7
			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	0,32	0,20	7,(1)
			U Almás croissant	1 240,55	296,78	5,94	10,60	2,94	43,66	12,50	0,58	1,7,(6),(11),(12)
			Összesen:	5 564,08	1 330,94	47,40	53,27	15,69	162,34	28,03	4,32	