

Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
6/16/2025 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
				Ízes táska	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	581,20	139,04	3,14	12,00	7,80	3,83	0,00	0,53	7
			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
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
	Összesen:	4 574,56	1 094,39	41,62	37,14	13,52	112,64	11,12	4,78				
6/17/2025 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	0,00	0,42	(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
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			E	Édesburgonya krémleves	925,06	221,31	7,44	5,06	1,43	36,01	0,00	0,94	1
				Pirított tökmag	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Budapest sertésragu	837,80	200,43	17,17	12,17	2,61	4,67	0,00	1,10	
				Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
			U	Húskrém	633,69	151,60	3,68	14,76	5,40	0,84	0,00	0,03	(7)
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
				Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	
				Összesen:	5 278,95	1 262,74	49,05	47,92	13,09	156,94	9,11	4,49	
6/18/2025 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	
				Tonhalkrém	202,75	48,51	3,16	3,80	1,21	0,05	0,00	0,19	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Palócleves marhahúsból	1 027,84	245,90	12,11	8,76	1,64	23,90	0,00	1,05	1,7
				Gyümölcsös tejberizs	863,33	206,54	7,87	3,09	1,63	36,26	17,91	0,76	7
				Félbarna kenyér	323,10	76,93	3,00	0,24	0,00	15,30	0,00	0,45	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	
				Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Összesen:	4 082,85	975,49	39,80	25,74	7,18	139,74	26,90	4,43	
6/19/2025 csütörtök	(00120)	Iskolás menü 7-10											
			T	Forralt tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
				Gabona golyó, teljes kiőrl.	317,52	75,96	2,00	0,40	0,33	16,00	5,80	0,16	1
			E	Húsgombóc leves	1 405,84	336,32	14,86	16,06	4,88	32,63	0,00	1,53	1,3,9
				Házi pizzás csiga	1 576,63	377,18	16,84	12,58	4,28	49,38	2,42	1,13	1,3,7
				Gesztenye rudi	252,00	60,29	0,56	1,86	0,37	10,22	7,02	0,02	
			U	Réteges joghurt	694,32	0,00	5,59	5,79	3,13	22,45	15,00	0,49	7,(1)
				Teljes kiőrlésű kifli	838,05	200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1
	Összesen:	5 490,08	1 147,30	52,91	41,22	14,75	176,23	30,24	4,56				
6/20/2025 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	
				Vajkrém	79,38	18,99	0,13	2,00	0,97	0,10	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	Retro hamburger 1 db	2 212,68	523,94	27,60	28,70	8,45	38,58	11,42	3,25	1,3,7,10,(12)
				Steak burgonya fél adag	673,26	161,07	2,47	5,90	0,99	24,33	0,00	0,06	
				Gyümölcsös ivólé	193,99	46,41	0,00	0,00	0,00	10,90	0,00	0,00	
			U	Csokis-túrós péksütemény	800,62	0,37	3,17	11,76	4,03	18,02	7,10	- 0,10	1,7,(3),(6),(12),(13)
				Összesen:	4 810,47	954,26	38,80	50,50	14,81	130,50	27,63	4,05	