

## Tételes étlap 2025.06.30. - 2025.07.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír/sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/30/2025 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)	
				Fatörzskifli	501,60	120,00	4,72	4,21	1,73	25,94	0,26	0,00		
			E	Zöldségleves	805,98	192,82	6,80	3,09	0,38	34,89	0,07	0,93	1,3,9	
				Vadas csirkeragu	994,80	237,99	14,85	12,29	2,71	16,57	5,69	0,78	1,7,10,(12)	
				Gnocchi köret	1 115,14	25,18	3,71	11,63	1,79	36,50	0,00	1,07		
			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		
				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:	4 882,23	926,22	45,69	44,14	11,20	156,70	13,01	4,17		
7/1/2025 kedd	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves	T	Joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)	
				Teljes kiőrlésű kifli	838,05	200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1	
			E	Tejfölös karfiolleves	430,19	102,92	3,37	5,06	1,54	11,19	0,03	1,01	1,3,7	
				Csikós tokány	917,75	219,56	14,48	14,93	4,93	5,86	0,00	1,27	1,7	
				Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1	
				Görögdinnye	325,26	77,81	1,25	0,50	0,00	16,25	0,00	0,03		
			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	
				Pritaminpaprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	5 173,40	1 237,49	45,21	41,13	12,75	167,09	22,48	4,91					
7/2/2025 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		
				Vajkrém	79,38	18,99	0,13	2,00	0,97	0,10	0,00	0,00	7	
				Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1	
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00		
			E	Őszibarackleves	461,19	80,96	1,53	2,93	1,43	19,31	14,48	1,00	1,7	
				Rántott halrudacska sütőben	1 240,23	296,71	11,14	27,59	2,98	17,47	0,58	0,84		
				Kukoricás jázmin rizs	1 731,38	414,20	8,66	6,86	0,80	78,97	0,00	2,98		
			U	Kockasajt	310,99	74,40	2,56	5,60	3,60	3,40	0,30	0,28	7,(1)	
				Kifli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	- 0,04	1	
				Összesen:	4 806,22	1 120,44	32,69	48,42	9,78	161,31	24,35	6,25		
7/3/2025 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		
				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	
			E	Daragaluska leves	512,23	122,54	3,68	3,98	0,56	17,78	0,00	0,91	1,3	
				Sárgaborsó főzelék	1 218,32	291,46	15,95	6,32	0,80	42,35	0,00	0,51	1	
				Fokhagymás aprópecsenye	609,66	145,85	12,92	9,32	2,24	1,86	0,39	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:	4 838,59	1 157,38	46,25	42,62	4,85	141,10	9,50	4,09		
7/4/2025 péntek	(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	
				Vaj	310,16	74,20	0,04	8,20	5,87	0,05	0,00	0,01	7	
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1	
			E	Csirke raguleves	805,28	192,65	15,40	8,92	1,55	13,21	0,05	1,21	1,3	
				Szilvatételékes gombóc	2 510,00	600,48	12,83	9,97	1,01	110,65	18,98	1,05	1	
				Fahéjas szórát	328,11	78,50	0,19	0,16	0,03	18,98	14,99	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		
				Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1	
				Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01		
	Összesen:	6 533,46	1 559,42	48,48	41,42	13,11	204,02	34,02	4,86					