

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/13/2025 hétfő	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves											
			T	Gyümölcs ízű joghurt	694,32	0,00	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)
				Retro kifli	753,71	0,00	6,20	0,46	0,17	37,62	0,00	0,68	1
			E	Burgonyaleves kolbásszal	1 153,15	275,81	7,07	16,90	3,39	22,77	0,16	2,00	1,9
				Szilvatötéletes gombóc	2 510,00	600,48	12,83	9,97	1,01	110,65	18,98	1,05	1
				Porcukor szórát	184,62	44,17	0,00	0,00	0,00	10,99	10,99	0,00	
			U	Házi sonkakrém	215,52	51,56	2,82	3,86	1,53	1,36	0,00	0,38	7,(1),(6),(10)
				Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
				Összesen:	6 608,12	1 234,41	38,98	37,62	9,29	225,60	43,12	5,05	
1/14/2025 kedd	(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	
				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	Csurgatott tojásleves	514,15	123,00	2,31	10,00	1,28	5,80	0,00	0,13	1,3
				Rakott karfiol	1 557,08	372,51	14,24	26,24	8,00	19,19	0,00	0,78	7,(1)
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			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	(7)
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	1,00	0,50	1,7
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
				Összesen:	4 008,57	958,82	32,47	49,15	12,10	92,00	5,20	3,03	
1/15/2025 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	
				Sertés párizsi	240,68	57,58	2,70	4,58	1,84	0,12	0,08	0,42	(1),(6),(7)
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(7)
				Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	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	
				Piritott dara	706,26	168,96	3,76	3,96	0,41	29,36	0,00	0,40	1
				Meggymártás	544,20	130,19	0,65	0,42	0,01	29,92	20,98	0,50	
			U	Trappista sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,02	0,20	7,(1)
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(7)
				Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1,3,7
	Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Összesen:	4 448,30	1 063,84	47,42	34,78	10,40	137,16	30,12	5,22				
1/16/2025 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	
				Snidlinges tojáskrém	262,55	62,81	1,65	6,11	1,43	0,53	0,00	0,57	3,10,(7),(12)
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1,(6),(7)
			E	Finomfőzelék	1 030,79	246,60	10,81	5,62	0,82	37,59	4,75	0,80	1,7
				Vagdalt	1 408,33	336,92	12,29	29,21	6,92	5,81	0,00	1,24	1,3
				Boci szelet	1 097,63	262,59	10,42	4,61	2,23	44,54	25,07	0,11	1,3,7
			U	Kométa Bécsi felvágott	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,00	(1),(6),(7)
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(7)
				Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
	Jégretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03				
	Összesen:	5 442,36	1 301,08	49,15	54,36	13,52	153,13	38,81	4,34				
1/17/2025 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	
				Turista felvágott	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,00	(1),(6),(7)
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(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	Cseresznye leves	743,21	177,80	2,92	2,50	1,42	35,43	18,18	1,00	1,7
				Brassói aprópecsenye	1 259,53	301,32	14,99	18,38	4,36	18,14	0,00	1,22	(1)
				Tört burgonya	864,42	206,80	5,50	0,44	0,00	40,48	0,00	3,96	
				Vitamin saláta	251,37	60,14	1,42	0,18	0,02	12,91	7,59	0,52	
U	Almás croissant	1 240,55	296,78	5,94	10,60	2,94	43,66	21,58	0,58	1,7,(6),(11),(12)			
	Összesen:	5 493,52	1 314,06	40,45	39,78	10,36	189,38	56,46	8,25				