

Tételes étlap 2025.09.01. - 2025.09.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír/sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/1/2025 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)
				Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	1,3,7
			E	Fahéjas almaleves	607,60	113,89	1,87	3,16	1,54	26,82	12,93	1,00	1,7
				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	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	
				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:	5 058,19	1 178,44	44,73	47,71	16,10	150,29	32,07	3,73			
9/2/2025 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	
				Snidlinges gomolya sajtkrém	247,67	59,25	4,17	4,52	2,76	0,51	0,30	0,30	7,(1)
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			E	Palócleves marhahúsból	1 027,84	245,90	12,11	8,76	1,64	23,90	0,00	1,05	1,7
				Tejbedara	1 319,64	315,70	13,49	4,85	2,44	54,15	12,56	0,89	1,7
				Kakaó szórat	361,81	86,56	0,37	0,43	0,26	20,19	19,98	0,00	(1)
				Őszibarack	257,07	61,50	1,05	0,00	0,00	13,50	0,00	0,00	
			U	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	
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
					Összesen:	4 807,53	1 149,96	43,39	26,73	8,65	174,19	41,95	4,27
9/3/2025 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	
				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	Édesburgonya krémleves	925,06	221,31	7,44	5,06	1,43	36,01	0,00	0,94	1
				Szárnymájás rizottó	1 807,96	432,53	22,62	6,30	1,24	70,71	0,00	0,67	
				Uborka saláta	173,13	41,42	0,70	0,08	0,00	9,41	7,99	2,97	
			U	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	
				Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
					Összesen:	4 802,56	1 148,78	50,03	28,44	9,20	169,55	12,43	6,70
9/4/2025 csütörtök	(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
				Gabona golyó, teljes kiőrl.	396,90	94,95	2,50	0,50	0,42	20,00	7,25	0,20	1
			E	Csontleves tésztabetéttel	769,88	184,18	7,38	0,79	0,11	37,45	0,04	0,92	1,3,9
				Gyros salátával, ezersziget öntettel	1 551,50	371,17	19,98	30,57	5,78	7,37	0,70	3,30	3,7,10,(1)
				Párolt jázmin rizs	1 093,18	261,53	4,80	6,12	0,71	46,50	0,00	0,80	
			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
				Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01	
		Összesen:	5 120,76	1 222,18	49,71	50,24	11,23	146,77	7,99	6,61			
9/5/2025 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	
				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	
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Fokhagymakrém leves	365,40	87,42	2,75	3,60	1,56	10,45	0,00	0,01	7
				Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	1,3,7
				Tökmagos rántott csirkemell filé	1 647,64	394,17	22,84	20,36	2,47	29,13	0,00	1,53	1,3
				Zöldséges bulgur	1 258,07	300,97	9,83	5,66	0,70	56,42	0,00	1,55	1
			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:	6 184,94	1 312,63	56,57	48,81	10,50	198,79	23,99	5,67