

Tételes étlap 2025.09.15. - 2025.09.21.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/15/2025 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
				Gabona golyó, teljes kiőrl.	396,90	94,95	2,50	0,50	0,42	20,00	7,25	0,20	1
			E	Zöldbableves	499,31	119,45	4,13	4,21	1,43	16,71	0,05	0,55	1,3,7
				Csirkepaprikás	921,55	220,47	15,99	15,46	3,54	4,04	0,00	0,84	7,(1)
				Tészta köret	1 134,14	271,33	8,68	4,29	0,49	49,17	0,00	0,56	1,3
				Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			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	
				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:	4 138,67	987,24	47,05	32,76	8,47	127,67	8,44	5,12	
9/16/2025 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
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Húsgaluska leves	1 167,37	279,27	13,30	15,65	4,77	20,92	0,00	1,45	1,3,9
				Parajmártás	590,69	141,31	5,19	7,16	1,03	13,86	0,00	1,09	1,7
				Burgonyatallér sütőben	336,63	80,53	1,24	2,95	0,49	12,17	0,00	0,03	
				Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
			U	Trappista sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,32	0,20	7,(1)
				Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Összesen:	4 635,94	1 108,33	43,77	40,06	11,60	101,41	4,32	4,44	
9/17/2025 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	
				Magyaros vajkrém	317,52	0,00	0,50	8,00	3,87	0,40	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
			E	Citromos kertileves	760,04	181,83	6,10	6,10	1,30	25,42	0,01	0,79	1,3,7,9
				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
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			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	
				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:	4 990,98	1 117,88	44,83	42,78	11,43	155,30	9,12	4,32				
9/18/2025 csütörtök	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves											
			T	Vanília ízű tej	455,10	108,87	6,82	3,02	1,64	13,48	2,68	0,30	1,7
				Kalács	771,60	184,59	4,56	5,22	1,50	29,10	3,90	0,39	1,3,7
			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
				Vegyes gyümölcsmártás	925,88	179,54	3,09	4,52	2,08	41,37	23,03	1,07	1,7
			U	Kolbászkrém	374,99	89,71	2,98	7,91	2,44	1,99	0,00	0,65	7,(1)
				Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
				Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	
				Összesen:	5 216,97	1 206,11	46,37	32,65	10,64	150,54	29,66	4,74	
			9/19/2025 péntek	(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 sajtkrém	332,83				79,63	3,93	7,05	3,40	0,24	0,08	0,21	7,(1)
	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	Paradicsom leves	558,39				133,59	2,90	4,78	0,53	19,97	11,12	1,20	1,3
	Rántott halrudacska sütőben	1 240,23				296,71	11,14	27,59	2,98	17,47	0,58	0,84	
	Zöldséges rizs	1 492,83				357,14	7,22	7,73	0,89	64,21	0,00	1,03	
	Cékla	104,49				25,00	1,04	0,08	0,00	4,72	0,00	0,20	
U	Joghurt	694,32				166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)
	Kifli	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
	Összesen:	5 180,80				1 239,45	37,25	55,14	11,29	162,15	38,35	4,82	