

Tételes étlap 2025.09.22. - 2025.09.28.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
9/22/2025 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)
			Molnárika	722,00	172,73	0,74	3,70	0,90	29,80	0,36	0,40	1,3,7
		E	Magyaros gombaleves	546,33	130,70	3,18	5,69	0,63	13,05	0,12	0,50	1,3
			Temesvári sertés ragu	825,04	197,38	12,78	13,28	4,16	5,82	0,00	0,75	1,7
			Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	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	
			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:	5 214,39	1 247,28	39,26	39,27	10,87	139,37	7,47	3,40	
9/23/2025 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 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
		E	Frankfurti leves	594,67	142,26	4,44	6,48	1,63	15,48	0,00	1,05	1,7
			Darás metélt	1 490,08	356,48	10,56	6,35	0,70	63,85	0,00	1,55	1,3
			Porcukor szórat	184,62	44,17	0,00	0,00	0,00	10,99	10,99	0,00	
			Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00	(12)
		U	Zöldséges szelet	129,58	31,00	1,60	2,40	0,84	0,76	0,26	0,40	
			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:	4 487,92	1 070,05	29,96	26,50	5,34	177,48	41,63	5,17	
9/24/2025 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	
			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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
		E	Csontleves zöldséggel	817,93	195,68	7,77	0,85	0,12	39,74	0,04	0,99	1,3,9
			Lencsefőzelék	1 128,24	269,91	16,88	5,82	1,43	37,10	0,50	0,55	1,7,10,(12)
			Vagdalt	1 408,33	336,92	12,29	29,21	6,92	5,81	0,00	1,24	1,3
		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	
			Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
			Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	5 379,29	1 286,56	53,73	55,64	14,64	139,57	4,98	4,59	
9/25/2025 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
			Vajas méz	446,91	106,92	0,08	8,20	5,87	8,15	8,10	0,01	7
			Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
		E	Szilvaleves	471,09	112,70	1,94	1,90	1,18	21,36	9,99	0,11	1,7
			Bácskai rizseshús	1 838,07	439,73	18,79	14,50	2,83	57,41	0,00	0,35	
			Vitamin saláta	251,37	60,14	1,42	0,18	0,02	12,91	7,59	0,52	
		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
			Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	5 361,68	1 281,97	42,12	32,74	13,12	161,81	25,68	2,98	
9/26/2025 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	
			Zöldfűszeres vajkrém	710,60	170,00	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	Sütőtökrémleves	399,95	95,68	2,09	3,46	1,99	13,68	0,00	0,61	7
			Pirított tökmag	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Rántott sertésborda	1 579,04	377,76	20,22	21,36	3,98	25,72	0,00	1,17	1,3
			Burgonyapüré	1 001,69	239,64	6,82	4,88	1,33	38,17	0,00	0,61	7
		U	Sajttal szórt pogácsa	1 294,00	309,57	4,30	21,20	6,80	25,70	0,25	0,12	1,3,7
			Körte	181,19	43,35	0,60	0,18	0,00	8,64	0,00	0,00	
			Összesen:	5 998,70	1 435,10	39,76	61,18	18,33	150,08	9,36	3,35	