

Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/20/2025 hétfő	(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	
				Házi sonkakrém	215,52	51,56	2,82	3,86	1,53	1,36	0,00	0,38	7,(1),(6),(10)
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			E	Lebbencsleves	416,91	99,74	2,73	1,77	0,57	16,87	0,00	1,07	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
				Túró rudi	347,00	82,62	4,20	4,20	2,80	9,10	8,50	0,00	
			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)
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	1,00	0,50	1,7
	Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
	Összesen:	4 688,65	1 121,12	45,67	39,05	13,67	147,64	18,63	4,40				
1/21/2025 kedd	(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
				Dzsungel gabonapehely	317,52	75,96	1,80	0,40	3,50	16,20	5,18	0,16	1
			E	Csontleves zöldséggel	817,93	195,68	7,77	0,85	0,12	39,74	0,04	0,99	1,3,9
				Kelkáposzta főzelék	818,22	195,75	6,87	7,66	0,84	23,27	0,00	1,11	1
				Sült baromfi pálca	624,24	149,34	8,78	11,95	3,96	1,94	0,36	0,58	(1),(6),(7),(10)
				Félbarna kenyér	323,10	76,93	3,00	0,24	0,00	15,30	0,00	0,45	1,(6),(7)
			U	Téliszalámi	213,20	51,00	2,30	4,70	1,96	0,05	0,05	0,39	(1),(6),(7)
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(7)
				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:	4 758,37	1 137,82	41,62	33,33	12,74	126,73	5,63	4,52				
1/22/2025 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	
				Pizzás csiga	1 258,85	301,16	4,06	21,61	5,91	22,25	0,00	1,30	1,7,(6),(12)
			E	Zöldborsóleves	1 173,95	280,85	11,27	6,17	0,67	44,59	0,00	0,45	1
				Vadas sertésragu	1 069,96	255,97	14,91	14,03	3,66	16,51	5,69	0,76	1,7,10,(12)
				Gnocchi köret	1 115,14	25,18	3,71	11,63	1,79	36,50	0,00	1,07	
			U	Gépsonka	83,63	20,01	3,04	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56	(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
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	5 423,44	1 055,70	42,35	58,67	12,99	149,27	9,79	4,83				
1/23/2025 csütörtök	(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)
				Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(7)
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1,(6),(7)
			E	Húsgaluska leves	1 167,37	279,27	13,30	15,65	4,77	20,92	0,00	1,45	1,3,9
				Sajtos spagetti	1 698,84	406,42	14,55	15,48	5,21	51,78	0,02	0,21	1,7
				Mandarin	156,78	37,51	0,56	0,24	0,00	7,84	0,00	0,00	
			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	(7)
				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:	6 000,96	1 431,84	47,96	46,33	14,23	164,09	19,73	3,94				
1/24/2025 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	
				Párizsi	176,23	42,16	2,94	3,11	0,81	0,54	0,00	0,37	(1),(6),(7),(10)
				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
			E	Sütőtökrémleves	399,95	95,68	2,09	3,46	1,99	13,68	0,00	0,61	7
				Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	1,3,7
				Grill csirkemell	577,18	138,08	15,75	5,97	0,76	5,05	0,00	0,61	1
				Jázmin rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
				Tejszínes gombamártás	369,70	88,44	3,65	6,45	2,02	3,83	0,00	0,53	
			U	Pudingos levél	898,70	215,00	4,30	13,00	4,00	19,00	2,00	0,40	
	Összesen:	5 217,67	1 248,06	42,01	49,50	11,97	154,05	11,11	4,59				