

Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/6/2025 hétfő	(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	
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
				Sajtos kifli	543,40	130,00	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	1,7
			E	Hagymaleves	474,99	113,63	2,62	7,02	3,16	9,79	0,04	1,22	1,7
				Csirkés-parajos rakott tészta	2 742,62	656,13	32,33	19,78	6,16	86,45	0,32	2,44	1,3,7
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U	Pick viaszos borjómájás	109,52	26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
				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:	5 397,40	1 291,06	46,00	36,64	12,05	155,94	4,36	4,67			
10/7/2025 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	
				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	
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E	Csontleves tésztabetéttel	769,88	184,18	7,38	0,79	0,11	37,45	0,02	0,92	1,3,9
				Paradicsomos káposzta	867,93	207,64	5,26	4,37	0,46	36,77	21,15	1,26	1
				Fokhagymás aprópecsenye	609,66	145,85	12,92	9,32	2,24	1,86	0,39	1,12	
			U	Húskrém	633,69	151,60	3,68	14,76	5,40	0,84	0,00	0,03	(7)
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
	Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00				
		Összesen:	4 646,61	1 111,46	41,20	41,43	11,38	138,89	30,75	5,22			
10/8/2025 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	
				Padlizsánkrém	289,73	69,31	0,48	4,77	0,60	1,23	0,00	0,60	3,10,(1),(7)
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Gulyásleves	836,72	200,17	12,74	9,58	2,05	13,96	0,00	0,32	9,(1)
				Aranygaluska dejóval	1 802,60	431,24	14,58	12,15	1,60	65,86	11,61	0,59	1,3,7
				Vaníliásodó	542,54	129,79	3,50	1,59	0,85	25,24	19,04	0,29	1,7
			U	Zala felvágott	206,80	49,47	2,60	4,20	1,44	0,42	0,00	0,54	(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:	5 056,50	1 208,76	45,46	37,46	7,28	166,21	34,65	3,94			
10/9/2025 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
				Vaj	310,16	74,20	0,04	8,20	5,87	0,05	0,00	0,01	7
				Kalács	771,60	184,59	4,56	5,22	1,50	29,10	0,38	0,39	1,3,7
			E	Karalábéleves	520,45	124,51	3,41	6,48	1,65	13,15	0,02	1,05	1,3,7
				Eszterházy sertésragu	1 069,96	255,97	14,91	14,03	3,66	16,51	5,69	0,76	1,7,10,(12)
				Jázmin rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
			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	
				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:	6 157,33	1 472,86	46,40	53,75	18,74	158,75	6,41	4,25			
10/10/2025 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	
				Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3
				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	0,20	0,84	1
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Vöröslencse krémleves	1 025,04	244,84	17,51	13,35	1,67	13,47	0,00	0,99	1,6
				Almás-sajtos csirkemell	726,46	173,80	21,27	8,87	2,80	1,77	0,24	0,78	7,(1)
				Tört burgonya	864,42	206,80	5,50	0,44	0,00	40,48	0,00	3,96	
			U	Kinder tejszelet	459,50	0,00	2,56	6,68	2,78	9,75	9,55	0,11	1,3,7
	Körte	226,49	54,18	0,75	0,23	0,00	10,80	0,00	0,01				
		Összesen:	4 440,55	951,85	55,73	38,01	8,91	115,11	18,98	6,89			