

Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

|                         | Diéta   |                        | Étlap tétel | Energia<br>(KJ)         | Energia<br>(Kcal) | Fehérje<br>(g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav<br>(g) | Szénhidr-<br>át (g) | Cukor<br>(g) | Só (g) | Allergének |                  |
|-------------------------|---------|------------------------|-------------|-------------------------|-------------------|----------------|----------|-------------------|---------------------|--------------|--------|------------|------------------|
| 10/21/2024<br>hétfő     | (00120) | Iskolás menü 7-10 éves |             |                         |                   |                |          |                   |                     |              |        |            |                  |
|                         |         |                        | T           | Tejeskávé               | 544,61            | 130,29         | 6,83     | 3,00              | 1,63                | 18,84        | 7,99   | 0,27       | 1,7              |
|                         |         |                        |             | Kalács                  | 771,60            | 184,59         | 4,56     | 5,22              | 1,50                | 29,10        | 3,90   | 0,39       | 1,3,7            |
|                         |         |                        | E           | Karalábéleves           | 520,45            | 124,51         | 3,41     | 6,48              | 1,65                | 13,15        | 0,03   | 1,05       | 1,3,7            |
|                         |         |                        |             | Stroganoff sertéstokány | 882,87            | 211,21         | 16,67    | 12,38             | 3,88                | 7,47         | 0,91   | 1,70       | 1,7,10,(6)       |
|                         |         |                        |             | Jázmin rizs             | 1 583,64          | 378,86         | 7,20     | 7,70              | 0,90                | 69,75        | 0,00   | 1,00       |                  |
|                         |         |                        | U           | Prágai sonka            | 108,70            | 26,00          | 4,44     | 0,28              | 0,11                | 1,40         | 0,00   | 0,46       | (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                |
|                         |         |                        |             | Jégretek                | 12,18             | 2,91           | 0,24     | 0,02              | 0,00                | 0,44         | 0,00   | 0,03       |                  |
|                         |         | Összesen:              | 5 075,65    | 1 214,08                | 48,70             | 39,75          | 10,41    | 164,58            | 12,83               | 5,59         |        |            |                  |
| 10/22/2024<br>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       |                  |
|                         |         |                        |             | Tojáskrém               | 205,56            | 49,18          | 1,74     | 4,51              | 1,07                | 0,53         | 0,00   | 0,57       | 3,10,(7),(12)    |
|                         |         |                        |             | Zöldhagyma csomós       | 308,28            | 73,75          | 4,40     | 0,60              | 0,00                | 12,60        | 0,00   | 0,03       |                  |
|                         |         |                        |             | Teljes kiőrlésű kenyér  | 677,40            | 162,06         | 5,22     | 2,10              | 0,36                | 28,62        | 0,12   | 0,84       | 1                |
|                         |         |                        | E           | Tarhonyaleves           | 739,75            | 176,97         | 3,73     | 7,51              | 1,79                | 21,87        | 0,00   | 2,99       | (1)              |
|                         |         |                        |             | Zöldborsófőzelék        | 969,20            | 231,87         | 11,29    | 6,36              | 0,85                | 31,84        | 4,75   | 0,56       | 1,7              |
|                         |         |                        |             | Sült baromfi pálca      | 541,87            | 129,64         | 7,63     | 10,38             | 3,44                | 1,69         | 0,31   | 0,50       | (1),(6),(7),(10) |
|                         |         |                        |             | Körte                   | 181,19            | 43,35          | 0,60     | 0,18              | 0,00                | 8,64         | 0,00   | 0,00       |                  |
|                         |         |                        | 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        | 1,00   | 0,50       | 1,7              |
|                         |         |                        |             | Kaliforniai paprika     | 0,00              | 0,00           | 0,00     | 0,00              | 0,00                | 0,00         | 0,00   | 0,00       |                  |
|                         |         | Összesen:              | 4 937,77    | 1 181,30                | 42,20             | 48,00          | 13,21    | 138,88            | 15,17               | 6,02         |        |            |                  |
| 10/24/2024<br>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            | 317,52            | 75,96          | 2,00     | 0,40              | 0,33                | 16,00        | 4,98   | 0,16       | 1                |
|                         |         |                        | E           | Édesburgonya krémleves  | 925,06            | 221,31         | 7,44     | 5,06              | 1,43                | 36,01        | 0,00   | 0,94       | 1                |
|                         |         |                        |             | Erdélyi rakott káposzta | 2 026,09          | 484,71         | 16,37    | 31,37             | 9,59                | 33,73        | 0,05   | 2,12       | 7,(12)           |
|                         |         |                        |             | 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)              |
|                         |         |                        |             | Teljes kiőrlésű zsemle  | 1 086,80          | 260,00         | 4,27     | 0,62              | 0,06                | 19,42        | 0,00   | 0,44       | 1                |
|                         |         |                        |             | Uborka                  | 10,00             | 2,39           | 0,20     | 0,02              | 0,00                | 0,34         | 0,00   | 0,01       |                  |
|                         |         | Összesen:              | 5 527,19    | 1 321,72                | 46,49             | 53,17          | 19,31    | 125,37            | 13,55               | 4,27         |        |            |                  |
| 10/25/2024<br>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       |                  |
|                         |         |                        |             | Sertés párizsi          | 240,68            | 57,58          | 2,70     | 4,58              | 1,84                | 0,12         | 0,08   | 0,42       | (1),(6),(7)      |
|                         |         |                        |             | 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                |
|                         |         |                        |             | Zöldpaprika             | 1,64              | 0,39           | 0,02     | 0,01              | 0,00                | 0,06         | 0,00   | 0,00       |                  |
|                         |         |                        | E           | Brokkolikrémleves       | 552,39            | 132,15         | 4,26     | 8,85              | 2,08                | 8,76         | 0,05   | 0,53       | 1,7              |
|                         |         |                        |             | Rántott csirkemell      | 1 315,86          | 314,80         | 22,77    | 16,11             | 2,08                | 18,99        | 0,00   | 1,49       | 1,3              |
|                         |         |                        |             | Burgonyapüré            | 1 001,69          | 239,64         | 6,82     | 4,88              | 1,33                | 38,17        | 0,00   | 0,61       | 7                |
|                         |         |                        |             | Vágott vegyes savanyú   | 35,40             | 8,47           | 0,66     | 0,12              | 0,00                | 2,04         | 0,00   | 0,53       | (12)             |
|                         |         |                        | U           | Sonkás-sajtos croissant | 536,95            | 128,46         | 5,67     | 2,60              | 1,49                | 20,45        | 0,00   | 0,00       | 1,3,7            |
|                         |         | Összesen:              | 4 582,32    | 1 096,08                | 48,14             | 43,15          | 9,85     | 121,49            | 4,25                | 4,55         |        |            |                  |