

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/18/2024 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
				Teljes kiőrlésű kifli	838,05	200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1,3,7,11
			E	Csontleves zöldséggel	817,93	195,68	7,77	0,85	0,12	39,74	0,04	0,99	1,3,9
				Zöldbabfőzelék	647,19	154,83	5,26	5,31	1,64	21,00	3,80	0,50	1,7
				Vagdalt	1 408,33	336,92	12,29	29,21	6,92	5,81	0,00	1,24	1,3
				Félbarna kenyér	323,10	76,93	3,00	0,24	0,00	15,30	0,00	0,45	1,(6),(7)
			U	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)
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	1,00	0,50	1,7
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
	Összesen:	5 497,53	1 314,66	48,04	50,23	13,25	159,07	12,91	5,46				
11/19/2024 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	
				Füstölt sajt	295,53	70,70	5,20	5,40	3,60	0,28	0,10	0,26	7,(1)
				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	Csirke raguleves májjal	661,13	158,16	18,20	6,80	1,15	5,52	0,01	1,16	
				Házi kakaós csiga 1 db	1 493,95	357,40	9,28	7,19	1,42	63,63	25,97	0,57	1,3,7
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U	Fokhagymás felvágott	257,78	61,67	0,00	0,56	0,22	0,06	0,00	0,04	
				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:	4 541,32	1 085,34	44,89	29,62	7,80	144,76	35,07	3,80				
11/20/2024 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	
				Tojáskrém	205,56	49,18	1,74	4,51	1,07	0,53	0,00	0,57	3,10,(7),(12)
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			E	Gombakrémleves	366,80	87,75	1,98	5,15	1,56	8,17	0,00	1,76	7,(1),(3),(6),(12)
				Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	1,3,7
				Paradicsomos káposzta	867,93	207,64	5,26	4,37	0,46	36,77	21,15	1,26	1
				Fűszeres pirított csirkemell	391,42	93,64	17,39	2,21	0,35	0,65	0,00	0,92	
			U	Diák csemege	184,88	44,23	1,75	4,10	1,57	0,03	0,00	0,00	(1),(6),(7)
				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
	Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Összesen:	3 670,34	877,90	38,10	31,75	6,80	106,43	26,27	6,08				
11/21/2024 csütörtök	(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	
				Kométa Bécsi felvágott	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,00	(1),(6),(7)
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(7)
				Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1
			E	Fokhagymakrém leves	365,40	87,42	2,75	3,60	1,56	10,45	0,00	0,01	7
				Bácskai rizseshús	1 838,07	439,73	18,79	14,50	2,83	57,41	0,00	0,35	
				Cékla saláta	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	6,39	0,98	
			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
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	Összesen:	5 037,75	1 205,03	40,92	33,65	8,03	142,30	15,38	3,49				
11/22/2024 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	
				Újhagymás túrókrém	419,68	100,40	6,88	2,16	0,81	13,23	0,00	1,02	7
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			E	Zellerleves	471,99	112,92	2,58	5,82	0,65	12,50	0,06	0,63	1,3,9
				Dubarry szelet	845,62	202,30	23,06	10,69	4,42	2,96	0,03	2,67	7,(1)
				Zöldséges bulgur	1 258,07	300,97	9,83	5,66	0,70	56,42	0,00	1,55	1
			U	Kockasajt	310,99	74,40	2,56	5,60	3,60	3,40	1,96	0,28	7,(1)
				Kifli	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	
				Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00	
	Összesen:	4 758,64	1 138,43	54,70	32,52	10,54	157,24	11,16	6,99				