

Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/17/2025 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	
				Füstölt sajt	295,53	70,70	5,20	5,40	3,60	0,28	0,34	0,26	7,(1)
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
				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)
				Tejbedara	1 202,16	287,60	13,49	4,85	2,44	47,15	5,56	0,89	1,7
				Kakaó szórat	361,81	86,56	0,37	0,43	0,26	20,19	19,98	0,00	(1)
				Félbarna kenyér	323,10	76,93	3,00	0,24	0,00	15,30	0,00	0,45	1
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U	Pick viaszos borjúmájás	109,52	26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
				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:	4 799,59	1 146,95	48,76	30,65	11,09	171,92	34,87	3,95			
11/18/2025 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
				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	Csontleves zöldséggel	817,93	195,68	7,77	0,85	0,12	39,74	0,02	0,99	1,3,9
				Zöldborsófőzelék	969,20	231,87	11,29	6,36	0,85	31,84	4,75	0,56	1,7
				Sült virsli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			U	Kolbászkrém	374,99	89,71	2,98	7,91	2,44	1,99	0,00	0,65	7,(1)
				Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
				Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,00	0,83	0,00	0,00	
		Összesen:	4 764,29	1 139,06	39,31	27,43	10,97	143,17	12,87	3,82			
11/19/2025 szerda	(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)
				Magvas kenyér	826,58	197,75	8,64	3,43	0,00	32,85	0,00	1,19	1
			E	Őszibarackleves	461,19	80,96	1,53	2,93	1,43	19,31	14,48	1,00	1,7
				Bolognai spagetti	2 209,96	528,70	19,39	24,29	6,12	57,50	9,10	1,24	1
				Reszelt sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,32	0,20	7,(1)
			U	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	
				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:	5 100,79	1 190,74	43,23	51,46	14,59	143,07	32,89	5,26			
11/20/2025 csütörtök	(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
				Molnárka	722,00	172,73	0,74	3,70	0,90	29,80	0,36	0,40	1,3,7
			E	Brokkolikrémleves	571,36	136,69	4,82	11,89	2,08	8,68	0,05	0,51	1,7
				Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	1,3,7
				Rakott burgonya	2 062,94	493,52	15,00	28,38	7,82	41,03	0,00	2,00	3,7
				Csemege uborka édesítőszerrel	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			U	Gépsonka	83,63	20,01	3,04	0,56	0,22	0,86	0,00	0,56	(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:	5 487,54	1 312,63	35,93	55,93	13,84	124,68	9,54	5,85			
11/21/2025 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	
				Vajkrém	39,69	9,50	0,06	1,00	0,48	0,05	0,00	0,00	7
				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	Magyaros karfiolleves	404,32	96,73	2,93	4,24	0,49	12,26	0,04	0,52	1,3
				Sajtos-tejfölös csirkemell	762,02	182,30	21,77	9,28	3,54	2,71	0,31	1,08	7,(1)
				Kukoricás jázmin rizs	1 731,38	414,20	8,66	6,86	0,80	78,97	0,00	2,98	
			U	Pizzás csiga	1 258,85	301,16	4,06	21,61	5,91	22,25	0,00	1,30	1,7,(6),(12)
				Körte	226,49	54,18	0,75	0,23	0,00	10,80	0,00	0,01	
		Összesen:	5 273,29	1 261,55	43,66	45,36	11,59	165,61	9,54	6,73			