

Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
12/2/2024 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	
				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
			E	Brokkolikrémleves	552,39	132,15	4,26	8,85	2,08	8,76	0,05	0,53	1,7
				Csopaki aprópecsenye	949,59	227,17	13,75	15,66	3,83	6,09	0,02	1,33	(1)
				Főtt burgonya	864,42	206,80	5,50	0,44	0,00	40,48	0,00	1,01	
			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
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
				Összesen:	4 525,95	1 082,41	40,58	45,64	12,55	116,70	10,28	5,09	
12/3/2024 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
				Fatörzskifli	501,60	120,00	4,72	4,21	1,73	25,94	2,80	0,00	
			E	Zöldséges tarhonya leves	414,09	99,06	2,83	2,38	0,28	15,63	0,00	1,24	
				Sajtos-tejfölös csirkemell	762,02	182,30	21,77	9,28	3,54	2,71	0,09	1,08	7,(1)
				Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
			U	Turista felvágott	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	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)
				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:	3 985,88	953,37	54,51	28,92	8,98	132,80	2,89	3,81	
			12/4/2024 szerda	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves								
T	Mogyoró ízű tejszake	420,97				100,71	7,16	3,02	1,64	11,10	0,00	0,28	7
	Molnárka	722,00				172,73	0,74	3,70	0,90	29,80	6,90	0,40	1,3,7
E	Vöröslencse krémleves	1 025,04				244,84	17,51	13,35	1,67	13,47	0,00	0,99	1,6
	Levesgyöngy	230,04				55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	1,3,7
	Szárnas rizottó	1 638,89				392,08	19,61	8,26	1,02	59,05	0,00	0,66	
	Kinder tejszelet	459,50				0,00	2,56	6,68	2,78	9,75	7,42	0,11	1,3,7
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
	Kaliforniai paprika	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	5 946,44				1 312,10	55,00	48,04	11,16	147,07	14,37	3,50	
12/5/2024 csütörtök	(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	
				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	Csontleves tésztabetéttel	769,88	184,18	7,38	0,79	0,11	37,45	0,04	0,92	1,3,9
				Sárgaborsó főzelék	1 218,32	291,46	15,95	6,32	0,80	42,35	0,00	0,51	1
				Sült baromfi pálcá	572,22	136,89	8,05	10,96	3,63	1,78	0,33	0,53	(1),(6),(7),(10)
				Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00	
			U	Zala felvágott	206,80	49,47	2,60	4,20	1,44	0,42	0,10	0,54	(1),(6),(7)
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(7)
				Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1,3,7
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	Összesen:	4 544,99	1 087,13	48,33	34,93	10,03	142,93	4,59	4,62				
12/6/2024 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	
				Tejbedara	659,82	157,85	6,74	2,42	1,22	27,07	6,28	0,44	1,7
				Kakaó szórat	180,91	43,28	0,19	0,22	0,13	10,10	9,99	0,00	(1)
			E	Gesztenyekrémleves	1 056,17	252,67	5,25	3,71	1,89	49,31	29,22	0,84	1,7
				Milánói sertésborda	2 438,72	583,42	34,43	17,47	3,70	72,06	4,49	2,31	1,3,(6),(7)
				Reszelt sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,02	0,20	7,(1)
			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
				Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01	
				Összesen:	5 495,98	1 311,94	60,41	33,66	10,70	193,30	59,09	5,05	
12/7/2024 szombat	(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	
				Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)
				Delma 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	Rostos ivólé	71,70	17,15	0,00	0,00	0,00	4,20	0,00	0,00	
				Hawai csirkemell filé	923,56	220,95	26,08	8,25	4,62	9,91	2,56	1,13	1,7,(6)
				Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
				Csokoládés fánk	1 876,56	448,94	8,15	11,00	3,05	78,80	22,80	0,00	1,(3),(5),(6),(7)
			U	Kockasajt	310,99	74,40	2,56	5,60	3,60	3,40	1,96	0,28	7,(1)
				Teljes kiőrlésű kifli	838,05	200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1,3,7,11
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	6 538,62	1 563,35	58,37	35,08	12,55	249,03	48,77	3,94				