

Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
12/1/2025 hétfő	(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
				Kakaós csiga	1 075,00	257,18	3,80	12,30	0,00	30,90	0,00	0,00	
			E	Sajtkrémleves	737,74	176,49	3,71	11,11	2,47	15,27	0,00	0,34	1,3,7
				Levesgyöngy	230,04	55,03	0,84	3,81	0,46	4,28	0,00	0,10	1,3,7
				Sóskamártás	706,38	168,99	3,67	8,45	2,19	18,51	9,99	1,04	1,7
				Főtt burgonya	589,38	141,00	3,75	0,30	0,00	27,60	0,00	0,51	
				Csirke nuggets sütőben	401,96	96,16	10,64	5,60	0,00	0,11	0,00	0,56	
			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	
				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:	5 577,90	1 334,24	39,44	53,21	9,05	127,21	9,99	3,40				
12/2/2025 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	
				Pick viaszos borjómájas	109,52	26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
				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	Burgonyaleves kolbásszal	1 153,15	275,81	7,07	16,90	3,39	22,77	0,03	2,00	1,9
				Kókuszos tejberizs	1 671,92	399,98	14,40	6,48	4,06	70,55	15,66	1,34	7
				Kakaó szórát	361,81	86,56	0,37	0,43	0,26	20,19	19,98	0,00	(1)
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			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	
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	0,00	0,50	1
	Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Összesen:	5 124,69	1 225,77	36,82	37,01	11,27	187,05	44,86	5,81				
12/3/2025 szerda	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves											
			T	Kakaó	562,43	134,55	7,36	3,65	2,01	17,91	6,99	0,27	7,(1)
				Vaj	310,16	74,20	0,04	8,20	5,87	0,05	0,00	0,01	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Rántott leves	292,37	69,94	1,75	2,96	0,32	8,99	0,00	0,49	1
				Piritott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Vadas sertésragu	1 069,96	255,97	14,91	14,03	3,66	16,51	5,69	0,76	1,7,10,(12)
				Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
			U	Teljes kiőrlésű kifli	838,05	200,49	6,26	1,53	0,13	34,95	0,00	0,96	1
				Kockasajt	310,99	74,40	2,56	5,60	3,60	3,40	0,30	0,28	7,(1)
				Mandarin	235,18	56,26	0,84	0,36	0,00	11,76	0,00	0,00	
				Összesen:	5 372,29	1 284,49	48,32	40,53	16,07	177,28	12,98	4,19	
12/4/2025 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	
				Tonhalkrém	202,75	48,51	3,16	3,80	1,21	0,05	0,00	0,19	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Paradicsomos káposzta	867,93	207,64	5,26	4,37	0,46	36,77	21,15	1,26	1
				Kakukkfűves aprópecsenye	832,01	199,04	13,28	14,19	2,79	3,76	0,00	1,11	1
				Kakaós kevert	1 248,22	298,62	6,97	10,07	3,84	44,49	20,48	0,17	1,3,7
				Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00	(12)
			U	Házi sonkakrém	157,64	37,71	2,88	2,26	1,16	1,55	0,00	0,50	7,(1),(6)
				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:	5 439,68	1 300,62	41,95	35,80	9,52	160,11	64,88	4,57	
12/5/2025 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 virsli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	(1)
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,20	0,84	1
			E	Meggyleves	700,26	125,56	2,21	4,47	2,05	28,80	16,21	0,52	1,7
				Szárnycs májas rizottó	1 807,96	432,53	22,62	6,30	1,24	70,71	0,00	0,67	
				Reszelt sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,32	0,20	7,(1)
			U	Vaníliás croissant	1 033,38	247,22	4,94	8,83	2,44	36,36	22,95	0,49	1,7,(6),(11),(12)
				Összesen:	4 768,91	1 098,93	40,83	26,42	8,89	180,86	55,87	3,37	