

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/27/2025 hétfő	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves											
			T	Vanília ízű tej	455,10	108,87	6,82	3,02	1,64	13,48	2,68	0,30	1,7
				Fatörzskifli	501,60	120,00	4,72	4,21	1,73	25,94	2,80	0,00	
			E	Magyaros karfiolleves	404,32	96,73	2,93	4,24	0,49	12,26	0,05	0,52	1,3
				Csirkepaprikás	921,55	220,47	15,99	15,46	3,54	4,04	0,00	0,84	7,(1)
				Tészta köret	1 134,14	271,33	8,68	4,29	0,49	49,17	0,00	0,56	1,3
				Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,82	1,44	10
			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)
				Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
				Zöldpaprika	1,64	0,39	0,02	0,01	0,00	0,06	0,00	0,00	
				Összesen:	4 311,27	1 031,23	47,47	40,16	10,07	131,36	7,45	4,89	
1/28/2025 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	
				Snidlinges gomolya sajtkrém	247,67	59,25	4,17	4,52	2,76	0,51	0,30	0,30	7,(1)
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			E	Csontleves zöldséggel	799,03	191,16	7,68	0,77	0,11	38,77	0,03	1,01	1,3,9
				Sóskamártás	706,38	168,99	3,67	8,45	2,19	18,51	9,99	1,04	1,7
				Burgonyatallér sütőben	336,63	80,53	1,24	2,95	0,49	12,17	0,00	0,03	
				Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
			U	Pick viaszos borjómájás	109,52	26,20	2,00	4,40	2,00	0,36	0,00	0,42	(1),(6),(7),(10)
				Vizes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	1,00	0,50	1,7
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
				Összesen:	3 843,65	919,53	33,49	29,61	9,45	131,77	20,43	4,29	
1/29/2025 szerda	(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
				Ízes táska	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1
			E	Brokkoli leves	675,27	161,55	5,44	10,75	2,23	15,83	0,04	1,06	1,3,7
				Rántott halrudacska sütőben	1 240,23	296,71	11,14	27,59	2,98	17,47	0,58	0,84	
				Jázmín rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
				Tartár mártás	773,57	185,06	0,97	21,16	3,95	1,61	0,50	0,09	3,7,10,(1),(12)
			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)
				Teljes kiőrlésű zsemle	1 086,80	260,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44	1
				Jégretek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
				Összesen:	6 036,11	1 443,86	40,51	75,02	12,53	136,67	1,12	4,32	
1/30/2025 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	
				Padlizsánkrém	289,73	69,31	0,48	4,77	0,60	1,23	0,00	0,60	3,10,(1),(7)
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			E	Babgulyás	1 318,73	315,48	20,69	11,29	2,18	31,92	0,00	0,64	1,9
				Tejbedara	1 319,64	315,70	13,49	4,85	2,44	54,15	12,56	0,89	1,7
				Kakaó szórat	361,81	86,56	0,37	0,43	0,26	20,19	19,98	0,00	(1)
				Körte	181,19	43,35	0,60	0,18	0,00	8,64	0,00	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)
				Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1,3,7
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	5 249,28	1 255,63	51,74	34,72	10,80	174,52	41,67	4,06				
1/31/2025 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 baromfi virsli	616,81	147,56	10,30	10,89	2,84	1,90	0,00	1,28	(1),(6),(7),(10)
				Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	4,20	0,65	(1)
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1,(6),(7)
			E	Őszibarackleves	338,41	80,96	1,09	0,10	0,01	18,81	11,09	0,99	1
				Dijoni sertésszelet	1 065,02	254,79	18,28	15,31	4,61	10,52	0,00	0,97	1,7,10,(12)
				Főtt burgonya	864,42	206,80	5,50	0,44	0,00	40,48	0,00	1,01	
			U	Joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	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
				Összesen:	5 354,14	1 280,17	53,66	34,66	10,72	176,06	37,27	7,25	