

Tételes étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
12/16/2024 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	
				Füstölt gomolya sajtkrém	238,65	57,09	4,14	4,21	2,67	0,71	0,30	0,36	7,(1)
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1,(6),(7)
			E	Paradicsom leves	558,39	133,59	2,90	4,78	0,53	19,97	11,12	1,20	1,3
				Rántott halrudacska	1 240,23	296,71	11,14	27,59	2,98	17,47	0,58	0,84	
				Párolt jázmin rizs	1 093,18	261,53	4,80	6,12	0,71	46,50	0,00	0,80	
				Amerikai káposztasaláta	612,08	146,43	1,23	14,17	1,81	6,34	2,00	1,10	3,10,(1),(7),(12)
			U	Zöldséges szelet	129,58	31,00	1,60	2,40	0,84	0,76	0,26	0,40	
				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
		Összesen:	5 324,74	1 272,96	37,17	64,42	10,28	155,93	23,25	6,29			
12/17/2024 kedd	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves											
			T	Karamell	657,47	157,29	6,80	3,00	1,63	25,59	14,99	0,27	7
				Kalács	771,60	184,59	4,56	5,22	1,50	29,10	3,90	0,39	1,3,7
			E	Zellerleves	471,99	112,92	2,58	5,82	0,65	12,50	0,06	0,63	1,3,9
				Parajos szárnyas ragu	764,09	182,80	21,49	9,32	4,05	2,86	0,02	1,32	1,7
				Tészta köret	1 134,14	271,33	8,68	4,29	0,49	49,17	0,00	0,56	1,3
			U	Kolbászkrém	374,99	89,71	2,98	7,91	2,44	1,99	0,06	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:	5 277,62	1 262,60	51,48	36,19	10,82	141,46	19,03	4,26
12/18/2024 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	
				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	Frankfurti leves	594,67	142,26	4,44	6,48	1,63	15,48	0,00	1,05	1,7
				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
			U	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	(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
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		Összesen:	4 868,16	1 164,46	48,07	42,17	10,09	143,34	10,11	5,79			
12/19/2024 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	
				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,(6),(7)
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Húsleves	300,66	71,93	2,92	0,50	0,06	14,65	0,05	1,31	1,3,9
				Főtt sertéshús	579,14	138,55	17,85	6,89	2,45	0,34	0,00	0,18	
				Piritott dara	706,26	168,96	3,76	3,96	0,41	29,36	0,00	0,40	1
				Meggymártás	544,20	130,19	0,65	0,42	0,01	29,92	20,98	0,50	
			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)
				Korpás zsemle	501,60	120,00	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1
				Pritaminpaprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Összesen:	4 170,36	996,78	41,98	29,76	12,35	139,32	30,04	4,19			
12/20/2024 péntek	(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	
				Tonhalkrém	202,75	48,51	3,16	3,80	1,21	0,05	0,00	0,19	7
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			E	Székelygulyás	1 079,58	258,27	14,16	18,38	4,60	8,50	0,05	3,32	1,7,(12)
				Mákos guba	1 727,94	413,39	15,13	7,34	2,65	71,23	20,02	0,38	1,7
				Vaníliásodó	542,54	129,79	3,50	1,59	0,85	25,24	19,04	0,29	1,7
			U	Sajttal szórt rúd	1 016,55	243,19	10,73	4,92	2,83	38,71	0,00	0,00	
				Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
					Összesen:	5 576,73	1 334,15	52,81	38,43	12,50	189,23	43,23	5,03