

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/3/2025 hétfő	(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
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Sertés raguleves	889,32	212,76	13,48	12,03	2,45	12,40	0,03	1,19	1,3,9
				Aranygaluska	1 919,22	459,14	14,56	15,91	3,27	64,35	10,99	0,59	1,3,7,8
				Vaníliasodó	271,27	64,90	1,75	0,80	0,43	12,62	9,52	0,15	1,7
			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)
				Vízes zsemle	526,00	125,84	3,90	1,60	0,30	23,10	1,00	0,50	1,7
				Pritamin paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
				Összesen:	4 999,96	1 196,00	47,73	44,84	11,50	146,84	25,68	3,79	
			2/4/2025 kedd	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves	T	Kakaó	562,43	134,55	7,36	3,65	2,01	17,91
	Briós	572,72				137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,54	0,32	1,3,7
E	Csurgatott tojásleves	514,15				123,00	2,31	10,00	1,28	5,80	0,00	0,13	1,3
	Rakott kelkáposzta bulgurral	1 866,60				446,55	20,65	28,19	9,34	27,89	0,00	0,83	1,7
	Alma	218,12				52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
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	(7)
	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:	5 157,34				1 233,62	40,58	54,29	16,25	105,00	12,53	2,14	
2/5/2025 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	
				Gyümölcsös túrókrém	240,14	57,45	4,10	1,75	0,95	6,24	4,60	0,01	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1,(6),(7)
			E	Zöldséges karfiollevés	903,01	216,03	8,76	2,71	0,32	38,87	0,00	0,98	1
				Szárnycs májas rizottó	2 413,26	577,34	24,22	14,71	2,20	86,21	0,00	0,67	
				Reszelt sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,02	0,20	7,(1)
			U	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)
				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:	5 518,72	1 319,36	56,54	33,52	8,85	195,98	13,69	3,88	
2/6/2025 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	
				Főtt tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3
				Margarin	150,00	35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	(7)
				Teljes kiőrlésű kenyér	790,30	189,07	6,09	2,45	0,42	33,39	0,14	0,98	1
				Csemege uborka édesítőszerrel	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,91	0,72	10
			E	Magyaros gombaleves	546,33	130,70	3,18	5,69	0,63	13,05	0,12	0,50	1,3
				Tejfölös kapros tökfőzelék	790,94	189,22	4,91	7,40	2,22	25,20	4,00	1,06	1,7
				Sertés pörkölt	748,12	178,98	15,48	11,09	2,63	3,52	0,00	0,77	1
				Kukoricás kenyér	329,11	78,74	3,00	0,24	0,09	16,05	0,00	0,61	1,(7)
			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)
				Hosszú zsemle	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1,3,7
				Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01	
	Összesen:	4 446,87	1 060,81	44,48	40,27	9,66	123,17	14,26	6,30				
2/7/2025 péntek	(00120)	Iskolás menü 7-10	T	Forralt tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
				Gabona golyó	396,90	94,95	2,50	0,50	0,42	20,00	6,23	0,20	1
			E	Narancsos karottakrémleves	676,60	161,87	2,19	5,81	0,66	24,80	9,99	1,20	1
				Szezámragott csirkemell filé	1 647,64	394,17	22,84	20,36	2,47	29,13	0,00	1,53	1,3
				Burgonyapüré	1 001,69	239,64	6,82	4,88	1,33	38,17	0,00	0,61	7
				Csemege uborka édesítőszerrel	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,82	1,44	10
			U	Sonkás-sajtos croissant	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,00	1,3,7
				Összesen:	4 700,02	1 124,41	47,18	37,21	8,00	144,71	18,04	5,25	