

Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2/17/2025 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 kalács	771,60	184,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,3,7
		E	Brokkolikréml leves	571,36	136,69	4,82	11,89	2,08	8,68	0,05	0,51	1,7
			Rántott halrudacska	1 240,23	296,71	11,14	27,59	2,98	17,47	0,58	0,84	
			Zöldséges bulgur	1 258,07	300,97	9,83	5,66	0,70	56,42	0,00	1,55	1
		U	Házi sonkakrém	215,52	51,56	2,82	3,86	1,53	1,36	0,00	0,38	7,(1),(6),(10)
			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:	5 550,94	1 327,97	39,70	52,63	8,98	114,01	0,63	3,99	
2/18/2025 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	
			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 kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
		E	Zöldséges karalábéleves	417,82	99,96	2,49	4,97	0,56	11,50	0,03	3,03	1,3
			Tejfölös burgonyafőzelék	1 143,65	273,60	5,40	9,17	1,92	38,49	2,85	0,52	1,7
			Vagdalt	1 408,33	336,92	12,29	29,21	6,92	5,81	0,00	1,24	1,3
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		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
			Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	5 300,03	1 267,60	37,08	64,17	15,77	127,86	13,01	6,62	
2/19/2025 szerda	(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	
			Gyümölcsös köleskása	645,55	154,44	3,05	1,28	0,52	32,46	17,27	0,56	7
		E	Frankfurti leves	594,67	142,26	4,44	6,48	1,63	15,48	0,00	1,05	1,7
			Budapest sertésragu	837,80	200,43	17,17	12,17	2,61	4,67	0,00	1,10	
			Jázmin rizs	1 583,64	378,86	7,20	7,70	0,90	69,75	0,00	1,00	
		U	Húskrém	633,69	151,60	3,68	14,76	5,40	0,84	0,00	0,03	(7)
			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:	5 469,00	1 308,37	39,94	43,02	11,12	147,58	21,27	4,18	
2/20/2025 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	
			Snidlinges tojáskrém	262,55	62,81	1,65	6,11	1,43	0,53	0,00	0,57	3,10,(7),(12)
			Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1,(6),(7)
		E	Fejlett babfőzelék	1 267,61	303,26	13,54	9,13	2,65	41,23	1,00	0,51	1,7
			Sertés pörkölt	748,12	178,98	15,48	11,09	2,63	3,52	0,00	0,77	1
			Farsangi fánk sütőben	1 379,51	330,03	5,49	20,79	2,67	30,05	7,59	0,64	1,3,7
			Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	9,35	0,00	(12)
		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
			Jégsaláta	11,30	0,00	0,20	0,01	0,00	0,30	0,00	0,01	
			Összesen:	5 509,77	1 314,52	50,40	56,48	11,56	150,93	27,03	4,63	
2/21/2025 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	
			Magyaros vajkrém	158,76	0,00	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00	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	Szilvaleves	471,09	112,70	1,94	1,90	1,18	21,36	9,99	0,11	1,7
			Hawaii csirkemell filé	923,56	220,95	26,08	8,25	4,62	9,91	2,56	1,13	1,7,(6)
			Burgonyapüré	1 001,69	239,64	6,82	4,88	1,33	38,17	0,00	0,61	7
		U	Sajttal szórt pogácsa	1 294,00	309,57	4,30	21,20	6,80	25,70	0,40	0,12	1,3,7
			Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00	
			Összesen:	4 817,23	1 114,47	45,24	42,55	16,23	139,79	22,06	2,81	