

Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
4/7/2025 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
				Vajas méz	446,91	106,92	0,08	8,20	5,87	8,15	8,10	0,01	7
				Félbarna kenyér	646,20	153,86	6,00	0,48	0,00	30,60	0,00	0,90	1
			E	Három hagymaleves	514,29	123,04	2,66	7,11	1,80	11,72	0,00	0,75	1,7
				Borsos tokány	979,06	234,22	15,41	16,87	3,29	4,28	0,41	0,26	1
				Bulgur	1 106,95	264,82	8,60	3,72	0,48	53,11	0,00	0,52	1
				Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	1,14	1,44	10
			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	
				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:	4 971,77	1 188,51	47,03	48,22	15,38	144,54	9,65	4,84				
4/8/2025 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	
				Körözött	111,57	26,69	2,48	1,55	0,81	0,67	0,00	0,02	7
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			E	Kelkáposzta főzelék	818,22	195,75	6,87	7,66	0,84	23,27	0,00	1,11	1
				Sertés pörkölt	748,12	178,98	15,48	11,09	2,63	3,52	0,00	0,77	1
				Narancsos sárgarépas	1 091,75	261,18	5,18	8,12	1,11	41,50	19,98	0,43	1,3
				Kukoricás kenyér	329,11	78,74	3,00	0,24	0,09	16,05	0,00	0,61	1
			U	Sajtos párizsi	200,42	47,95	2,60	3,80	1,41	0,78	0,00	0,39	7,(1),(6)
				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
				Uborka	10,00	2,39	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	Összesen:	4 817,42	1 152,33	44,95	40,08	8,22	147,15	29,09	4,81				
4/9/2025 szerda	(00120)	Iskolás menü 7-10 éves											
			T	Tejeskávé	544,61	130,29	6,83	3,00	1,63	18,84	7,99	0,27	1,7
				Molnárka	722,00	172,73	0,74	3,70	0,90	29,80	0,36	0,40	1,3,7
			E	Karalábéleves	520,45	124,51	3,41	6,48	1,65	13,15	0,03	1,05	1,3,7
				Lecsós sertésszelet	749,93	179,41	13,32	11,48	2,48	5,46	2,00	1,63	
				Főtt burgonya	864,42	206,80	5,50	0,44	0,00	40,48	0,00	1,01	
			U	Trappista sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,02	0,32	0,20	7,(1)
				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
				Kaliforniai paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Összesen:	4 897,21	1 171,41	39,28	34,22	10,19	127,32	10,70	5,13	
			4/10/2025 csütörtök	(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 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
E	Zöldborsóleves	1 173,95				280,85	11,27	6,17	0,67	44,59	0,00	0,45	1
	Rántott halrudacska sütőben	1 240,23				296,71	11,14	27,59	2,98	17,47	0,58	0,84	
	Jázmin 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	Csirkemell sonka	91,12				21,80	3,00	0,90	0,28	0,40	0,08	0,44	
	Margarin	150,00				35,71	0,01	3,90	0,67	0,15	0,00	0,13	
	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:	6 482,06	1 547,12	49,24	70,43	10,47	199,52	9,76	4,43				
4/11/2025 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	
				Füstölt sajtkrém	332,83	79,63	3,93	7,05	3,40	0,24	0,08	0,21	7,(1)
				Teljes kiőrlésű kenyér	677,40	162,06	5,22	2,10	0,36	28,62	0,12	0,84	1
			E	Bakonyi betyárleves	809,04	193,55	14,35	10,65	3,54	9,68	0,02	0,68	1,3,7,9
				Darás metélt	1 490,08	356,48	10,56	6,35	0,70	63,85	0,00	1,55	1,3
				Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00	(12)
				Porcukor szórat	184,62	44,17	0,00	0,00	0,00	10,99	10,99	0,00	
			U	Sajttal szórt pogácsa	1 294,00	309,57	4,30	21,20	6,80	25,70	0,25	0,12	1,3,7
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
				Összesen:	5 523,41	1 321,40	39,12	47,95	14,80	180,12	41,84	3,42	