



"B" menü összetételi lista, részletes menü

Tételes étlap 2025.09.15 - 2025.09.21													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 09. 15. hétfő	(00707) SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Húsleves főtt hússal	1 968,48	470,93	26,29	30,17	10,50	23,05	0,50	0,15		
			Sült zöldséges quinoa	346,58	82,91	2,01	4,04	0,40	9,34	0,26	0,44		
			Sajtos sertésszelet isk	1 367,49	327,15	23,88	21,62	7,03	9,02	0,37	0,28		
			Összesen:	3 682,55	880,99	52,18	55,83	17,93	41,41	1,13	0,87		
2025. 09. 16. kedd	(00707) SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Brokkoli leves mir.	921,67	220,50	6,48	16,30	4,96	11,86	0,05	0,65		
			Olaszos csirkemell isk	1 584,73	379,12	39,30	21,12	5,50	7,51	4,36	0,20		
			Párolt rizs	1 882,38	450,33	6,55	18,88	2,18	63,09	0,02	0,49		
			Összesen:	4 388,78	1 049,95	52,33	56,30	12,64	82,46	4,43	1,34		





"B" menü összetételi lista, részletes menü

2025. 09. 17. szerda (00707) SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Sárgaborsó leves isk	1 048,39	250,81	10,89	9,47	3,50	30,21	0,00	0,33		
		Sertés paprikás	2 094,07	500,98	22,96	42,31	14,13	6,45	0,00	0,12		
		Tészta köret (klf.) 100 g	1 779,01	429,52	17,00	8,71	1,33	69,29	0,00	0,40		
		Összesen:	4 921,47	1 181,31	50,85	60,49	18,96	105,95	0,00	0,85		





"B" menü összetételi lista, részletes menü

2025. 09. 18. csütörtök (00707)	2025. 09. 18. csütörtök (00707) SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Sajtleves	288,12	68,93	1,37	4,75	1,06	5,21	0,19	0,15		
			Gyros	893,78	213,82	25,87	7,47	1,19	3,77	0,01	0,23		
			Görög saláta	153,47	36,72	0,92	2,08	0,33	2,44	0,32	0,61		
			Sült burgonya	665,35	159,18	3,13	4,89	0,56	25,00	0,00	0,26		
			Összesen:	2 000,72	478,65	31,29	19,19	3,14	36,42	0,52	1,25		
2025. 09. 19. péntek (00707)	2025. 09. 19. péntek (00707) SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Csirkeragu leves	721,77	172,67	16,16	6,99	1,91	10,29	2,69	0,42		
			Corn flake-s bundában sült csi	2 255,10	539,50	21,42	37,74	5,59	27,72	0,00	0,29		
			Olivás barnarizs	1 796,96	429,90	6,38	11,80	1,11	74,02	0,00	0,65		
			Összesen:	4 773,83	1 142,07	43,96	56,53	8,61	112,03	2,69	1,36		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

