



"B" menü összetételi lista, részletes menü

Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő	(00707) SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Erdei gyümölcsleves	749.59	179.33	1.99	5.65	2.97	29.59	15.98	0.08		
			Pestos pulykamell sajttal sütv	1 129.13	270.13	22.50	19.14	6.86	1.66	0.53	0.31		
			Kuszkusz isk. reform	1 426.46	341.26	9.28	7.90	0.94	56.42	0.00	0.10		
			Párolt zöldség	212.73	50.89	1.59	2.19	0.26	6.12	0.00	0.14		
			Összesen:	3 517.91	841.61	35.36	34.88	11.03	93.79	16.51	0.63		
12/2/2025 kedd	(00707) SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Zöldségkrém leves	980.44	234.56	3.97	17.16	4.79	15.84	0.56	0.83		
			Sztrapacska (feles túró)	4 799.02	1 148.09	43.98	59.45	22.00	107.20	4.09	1.04		
			Napraforgómag, hántolt	487.33	116.59	4.49	9.80	0.00	2.47	0.00	0.00		
			Narancs	173.11	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.01		
			Összesen:	6 439.90	1 540.65	53.04	86.61	26.79	134.01	4.65	1.88		





"B" menü összetételi lista, részletes menü

12/3/2025 szerda (00707)	SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Gyros	893.78	213.82	25.87	7.47	1.19	3.77	0.01	0.23		
			Zöldséges wrap	1 347.59	322.39	1.27	11.51	6.40	20.50	0.62	0.56		
			Tzatziki	1.21	0.29	0.02	0.01	0.00	0.03	0.03	0.01		
			Cseresznye leves	933.95	223.43	1.36	4.30	2.03	43.93	24.98	0.05		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 321.94	794.72	28.92	23.69	9.62	75.23	25.64	0.86		
12/4/2025 csütörtök (00707)	SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Zöldborsóleves	728.27	174.23	7.06	5.46	0.68	24.10	0.27	0.70		
			Hawaii pulykamell	1 413.62	338.19	22.12	19.45	6.08	17.83	10.34	0.21		
			Párolt rizs	1 882.38	450.33	6.55	18.88	2.18	63.09	0.02	0.20		
			Összesen:	4 024.27	962.75	35.73	43.79	8.94	105.02	10.63	1.11		





"B" menü összetételi lista, részletes menü

12/5/2025 péntek (00707) SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Hot - dog zöldsalátával	2 916.53	696.96	26.26	26.52	6.57	86.12	3.81	0.79	  	
		Sült burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.22		
		Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.01	4.80	4.80	0.24		
		Karfiollevés	818.29	195.76	5.48	11.55	2.97	17.39	0.07	0.70	 	
		Összesen:	5 156.24	1 232.77	38.41	47.93	10.67	158.31	8.68	1.95		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

