



"B" menü összetételi lista, részletes menü

Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő (00707)	SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Burgonyaleves magyaros isk	901.36	215.64	4.11	11.33	2.49	23.81	0.44	0.20		
			Marhacsíkok pir. hagyma barna	839.00	200.72	18.98	7.58	0.48	8.27	0.00	0.46		
			Párolt rizs	1 882.38	450.33	6.55	18.88	2.18	63.09	0.02	0.20		
			Összesen:	3 622.74	866.69	29.64	37.79	5.15	95.17	0.46	0.86		
12/9/2025 kedd (00707)	SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Tésztaleves	239.19	57.22	2.46	0.53	0.17	10.58	0.00	0.59		
			Mézes, citromos csirkemell	597.24	142.88	20.04	4.31	0.58	5.71	4.05	0.41		
			Basmati rizs	1 557.27	83.93	5.90	10.18	1.31	63.88	0.00	0.41		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	2 539.11	318.82	28.80	15.42	2.06	87.17	4.05	1.42		





"B" menü összetételi lista, részletes menü

12/10/2025 szerda (00707)	SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Vegyes gyümölcsleves	891.95	213.39	2.29	4.26	2.07	40.51	24.98	0.05	 	
			Sült sertéskaraj	191.02	45.70	0.24	4.77	0.58	0.53	0.00	0.30	  	
			Vajas burgonya	1 266.43	302.97	6.31	7.94	0.91	50.26	0.00	0.62	  	
			Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.06		
			Összesen:	2 788.17	667.03	10.14	17.07	3.56	115.50	24.98	1.03		
12/11/2025 csütörtök (00707)	SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Paradicsom leves	1 053.42	252.01	5.73	7.77	0.95	39.45	23.01	0.28	 	
			Sült csirkemell isk	673.65	161.16	17.29	9.98	1.23	0.35	0.00	0.39		
			Barna mártás	138.33	33.09	0.84	1.06	0.15	4.88	0.00	0.42		
			Zöldséges bulgur	1 285.50	307.54	10.35	4.87	0.62	59.28	0.04	0.13		
			Összesen:	3 150.90	753.80	34.21	23.68	2.95	103.96	23.05	1.22		





"B" menü összetételi lista, részletes menü

12/12/2025 péntek (00707) SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Daragaluska leves	929.92	222.47	7.11	11.66	2.69	22.12	1.05	0.21	   	
		Rakott zöldbab	1 722.43	412.06	11.20	19.88	5.51	46.17	0.14	0.17	 	
		Összesen:	2 652.35	634.53	18.31	31.54	8.20	68.29	1.19	0.38		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

