



"A" menü összetétel, részletes menü

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00484) Gyermekek (15-18 év)	E	Zöldségkrém leves	980.44	234.56	3.97	17.16	4.79	15.84	0.56	0.83		
			Csirkepaprikás isk	1 270.60	303.97	26.95	17.95	3.92	8.36	0.02	0.41		
			Galuska köret isk	2 100.31	502.47	17.82	10.07	1.82	84.55	0.00	0.10		
			Összesen:	4 351.35	1 041.00	48.74	45.18	10.53	108.75	0.58	1.34		
1/13/2026 kedd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	E	Gulyásleves	1 938.62	463.78	20.40	24.93	7.62	38.64	0.40	0.62		
			Vagdalt (Stefania) isk	1 269.42	303.69	15.90	21.32	3.89	11.54	0.58	0.74		
			Zöldbabfőzelék	1 379.73	330.08	10.02	19.29	5.14	28.37	0.00	0.69		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 733.18	1 132.34	46.72	65.94	16.65	85.55	0.98	2.06		
1/14/2026 szerda	(00484) Gyermekek (15-18 év)	E	Vegyes gyümölcsleves	891.95	213.39	2.29	4.26	2.07	40.51	24.98	0.05		
			Serpenyős burg.kolbásszal	1 564.42	374.26	12.35	20.88	6.31	33.20	0.00	0.44		
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159.23	38.09	0.79	0.06	0.00	8.35	8.33	0.12		
			Összesen:	2 615.60	625.74	15.43	25.20	8.38	82.06	33.31	0.61		





"A" menü összetétel, részletes menü

1/15/2026 csütörtök (00484) Gyermekek (15-18 év)	E	Tésztaleves	239.19	57.22	2.46	0.53	0.17	10.58	0.00	0.59	 	
		Sült csirkecomb	1 029.42	246.27	25.21	15.53	2.63	1.12	0.00	0.98		
		Párolt rizs	1 882.38	450.33	6.55	18.88	2.18	63.09	0.02	0.20		
		Narancs	103.87	24.85	0.36	0.12	0.00	5.10	0.00	0.00		
		Összesen:	3 254.86	778.67	34.58	35.06	4.98	79.89	0.02	1.77		
1/16/2026 péntek (00484) Gyermekek (15-18 év)	E	Fejtett bableves	1 575.47	376.91	15.56	20.86	6.56	31.85	0.49	0.59	    	
		Morzsás nudli	2 615.01	625.60	17.35	3.36	0.44	128.29	21.68	0.20		
		Baracklekvár	604.15	144.53	0.25	0.00	0.00	35.65	35.65	0.00		
		Összesen:	4 794.63	1 147.04	33.16	24.22	7.00	195.79	57.82	0.79		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

