



"B" menü összetétel, részletes menü

Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő (00707)	SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Paradicsom leves	1 053.42	252.01	5.73	7.77	0.95	39.45	23.01	0.28		
			Rakott burgonya	2 908.97	695.92	22.46	36.40	11.50	67.61	0.10	1.24		
		Összesen:	3 962.39	947.93	28.19	44.17	12.45	107.06	23.11	1.52			
1/13/2026 kedd (00707)	SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Zöldbableves	695.05	166.28	4.96	7.41	0.96	19.74	0.05	0.59		
			Zöldsége pirított pulykaragu	1 016.43	242.88	19.30	15.05	6.11	7.24	0.25	0.48		
			Kuszkusz isk. reform	1 783.08	426.57	11.60	9.87	1.17	70.52	0.00	0.12		
			Alma	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
Összesen:	3 639.97	870.51	36.26	32.73	8.24	104.50	0.30	1.20					





"B" menü összetétel, részletes menü

1/14/2026 szerda (00707)		SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)									
E	Brokkoli krémleves	726.28	173.75	4.98	14.13	4.62	6.46	0.41	0.59		
	Napraforgómag, hántolt	487.33	116.59	4.49	9.80	0.00	2.47	0.00	0.00		
	Sajttal, sonkával tekert serté	1 262.23	301.97	25.54	21.68	8.70	0.81	0.34	0.67		
	Steak burgonya	1 472.19	352.20	7.60	8.03	0.92	60.80	0.00	0.33		
	Barna mártás	138.33	33.09	0.84	1.06	0.15	4.88	0.00	0.42		
	Összesen:	4 086.36	977.60	43.45	54.70	14.39	75.42	0.75	2.01		
1/15/2026 csütörtök (00707)		SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)									
E	Csontleves tésztabetéttel isk	390.89	93.51	4.46	2.81	0.43	12.89	0.58	0.13		
	Tejfölös ragu isk	1 354.75	324.10	14.03	26.41	8.65	7.15	0.00	0.89		
	Tészta köret (klf.) 100 g	1 779.01	429.52	17.00	8.71	1.33	69.29	0.00	0.40		
	Narancs	173.10	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.00		
	Összesen:	3 697.75	888.54	36.09	38.13	10.41	97.83	0.58	1.42		





"B" menü összetétel, részletes menü

1/16/2026 péntek (00707) SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Pulykaragu leves	1 131.46	270.68	17.32	13.11	2.80	20.54	0.58	0.52	 	
		Őszibarackkal sült csirkemell	1 637.58	391.77	26.08	20.94	7.02	24.15	18.61	0.37	 	
		Jázmin rizs	952.94	227.98	3.06	7.43	0.85	36.42	0.00	0.20		
		Összesen:	3 721.98	890.43	46.46	41.48	10.67	81.11	19.19	1.09		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

