



"B" menü összetétel, részletes menü

Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/19/2026 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		
			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:	2 463.66	589.39	27.88	31.31	10.40	47.95	16.61	0.80			
1/20/2026 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		
			Koreai BBQ marha	837.40	200.33	16.28	9.68	0.94	3.20	0.41	0.92		
			Pírtott tészta	1 433.55	342.95	12.99	5.13	0.78	60.79	0.37	0.65		
			Mandarin	195.98	46.88	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
		Összesen:	3 161.98	756.44	34.93	22.52	2.68	93.53	0.83	2.16			





"B" menü összetétel, részletes menü

1/21/2026 szerda (00707)	E	Sütőtök krémleves	1 107.08	264.85	3.72	14.96	6.73	28.55	0.20	0.34	 	
		Olaszos csirkemell isk	1 584.73	379.12	39.30	21.12	5.50	7.51	4.36	0.20		
		Jázmin rizs	952.94	227.98	3.06	7.43	0.85	36.42	0.00	0.20		
		Alma	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 790.16	906.73	46.48	43.91	13.08	79.48	4.56	0.75		
1/22/2026 csütörtök (00707)	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	 	
		Jázmin rizs	952.94	227.98	3.06	7.43	0.85	36.42	0.00	0.20		
		Összesen:	3 094.83	740.40	32.24	32.34	7.61	78.35	10.61	1.11		





"B" menü összetétel, részletes menü

1/23/2026 péntek (00707) SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Fahéjas szilvaleves	929.59	222.39	2.17	4.13	2.07	43.53	36.89	0.05	 	
		Gyros	893.78	213.82	25.87	7.47	1.19	3.77	0.01	0.23		
		Görög saláta	203.62	48.71	1.59	3.04	1.01	2.63	0.32	0.72		
		Sült burgonya	665.35	159.18	3.13	4.89	0.56	25.00	0.00	0.11		
		Összesen:	2 692.34	644.10	32.76	19.53	4.83	74.93	37.22	1.11		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

