



"B" menü összetétel, részletes menü

Tételes étlap 2026.01.26. - 2026.02.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/26/2026 hétfő (00707)	SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Almaleves	885.94	211.95	1.90	4.11	2.06	40.86	24.98	0.20		
			Fokhagymás sertésszelet isk	1 189.60	284.59	13.92	21.50	6.54	8.51	0.60	0.70		
			Sült hagyma	27.90	6.67	0.88	3.72	0.00	1.28	0.00	0.00		
			Burgonya petrezselymes 200 g	959.31	229.50	5.00	5.04	0.58	40.00	0.00	0.22		
				Összesen:	3 062.75	732.71	21.70	34.37	9.18	90.65	25.58	1.12	
1/27/2026 kedd (00707)	SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Sütőtök krémleves	1 107.08	264.85	3.72	14.96	6.73	28.55	0.20	0.34		
			Tökmag	515.34	123.29	6.78	10.30	0.00	0.72	0.00	0.00		
			Sajttal, baconnel sült pulykam	844.73	202.09	19.88	13.34	4.53	0.63	0.17	0.35		
			Barna mártás	138.33	33.09	0.84	1.06	0.15	4.88	0.00	0.42		
			Kuszkusz isk. reform	1 426.46	341.26	9.28	7.90	0.94	56.42	0.00	0.10		
			Sült zöldség mix	1.84	0.44	0.02	0.00	0.00	0.08	0.01	0.03		
			Banán	438.77	104.96	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.05		
			Összesen:	4 472.55	1 069.98	41.82	47.66	12.35	115.48	0.38	1.29		





"B" menü összetétel, részletes menü

1/28/2026 szerda (00707) SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Karalábéleves	819.08	195.95	4.83	11.35	2.95	18.48	0.07	0.79	 	
		Túrós csusza	3 078.04	740.30	31.13	35.14	12.66	73.02	2.59	0.75	 	
		Összesen:	3 897.12	936.25	35.96	46.49	15.61	91.50	2.66	1.54		





"B" menü összetétel, részletes menü

1/29/2026 csütörtök (00707) SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Spárga krémleves	824.56	197.26	4.89	13.62	5.36	13.76	5.23	0.49	   	
		Görög muszaka	23.11	5.53	0.31	0.20	0.04	0.50	0.01	0.59	  	
		Alma	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	993.08	237.57	5.60	14.22	5.40	21.26	5.24	1.09		





"B" menü összetétel, részletes menü

1/30/2026 péntek (00707) SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Zöldbableves	695.05	166.28	4.96	7.41	0.96	19.74	0.05	0.59		
		Marhacsíkok pir. hagyma barna	839.00	200.72	18.98	7.58	0.48	8.27	0.00	0.46		
		Pirított tészta	1 433.55	342.95	12.99	5.13	0.78	60.79	0.37	0.65		
		Összesen:	2 967.60	709.95	36.93	20.12	2.22	88.80	0.42	1.70		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

