



"B" menü összetétel, részletes menü






Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő (00707)	SEK "B" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E Karfiollevés	818.29	195.76	5.48	11.55	2.97	17.39	0.07	0.70		
		Grillezett csirkemell	904.23	216.32	29.64	10.48	1.36	0.60	0.00	0.26		
		Zöldséges wrap	1 347.59	322.39	1.27	11.51	6.40	20.50	0.62	0.56		
		Tzatziki	1.21	0.29	0.02	0.01	0.00	0.03	0.03	0.01		
		Összesen:	3 071.32	734.76	36.41	33.55	10.73	38.52	0.72	1.53		
3/24/2026 kedd (00707)	SEK "B" (15 - 19 év 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		
		Sajtos pulykamell	896.29	214.42	24.95	12.31	4.89	0.70	0.00	0.85		
		Barna rizs	1 085.42	259.67	3.78	6.77	0.60	45.60	0.00	0.14		
		Sült zöldség mix	1.84	0.44	0.02	0.00	0.00	0.08	0.01	0.03		
Összesen:	3 605.97	862.67	39.25	44.34	12.22	75.65	0.21	1.36				





"B" menü összetétel, részletes menü

3/25/2026 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	0.59	 	
		Sztrapacska (feles túró)	4 799.02	1 148.09	43.98	59.45	22.00	107.20	4.09	1.04	  	
		Narancs	173.10	41.41	0.60	0.20	0.00	8.50	0.00	0.00		
		Összesen:	5 791.20	1 385.45	49.41	71.00	24.95	134.18	4.16	1.63		





"B" menü összetétel, részletes menü

3/26/2026 csütörtök (00707) SEK "B" (15 - 19év eg. nap. étk.)												
E	Zöldborsóleves	1 233.35	295.06	11.20	10.93	1.35	37.53	0.09	0.12			
	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	0.10	0.20			
	Alma	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01			
Összesen:		3 745.32	896.01	36.78	38.21	8.28	98.78	10.53	0.54			
3/27/2026 péntek (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			
	Hot - dog zöldsalátával	2 916.53	696.96	26.26	26.52	6.57	86.12	3.81	0.79			
	Sült burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.22			
	Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.01	4.80	4.80	0.24			
Összesen:		5 223.89	1 248.96	34.83	40.49	9.76	181.78	33.59	1.45			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

