



"B" menü összetételi lista, részletes menü

Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő	(00702)	E	Sült burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.22		
			Bazsalikomos paradicsomleves	464.36	110.43	4.16	2.70	0.27	17.48	15.10	0.22		
			Zöldfűszeres rántott csirkemel	2 413.73	577.45	29.87	35.53	4.55	33.93	1.44	0.38		
			Összesen:	4 208.79	1 006.23	40.28	48.01	5.94	101.41	16.54	0.82		
9/22/2026 kedd	(00702)	E	Ázsiai zöldséges pirított tész	1 943.92	465.05	20.03	9.05	1.17	75.53	4.31	0.52	 	
			Pirított csirke	477.86	114.32	22.26	2.46	0.25	0.62	0.00	0.20	      	
			Kókusztejes tavaszi zöldborsól	625.38	149.61	5.69	7.43	3.78	14.68	0.85	0.32		
			Összesen:	3 047.16	728.98	47.98	18.94	5.20	90.83	5.16	1.04		





"B" menü összetételi lista, részletes menü

9/23/2026 szerda (00702)		SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)									
E	Sült csirkecomb	1 029.42	246.27	25.21	15.53	2.63	1.12	0.00	0.39		
	Steak burgonya	1 177.75	281.76	6.08	6.42	0.74	48.64	0.00	0.26		
	Párolt kukorica mir.	357.21	85.46	2.82	1.89	0.25	14.19	0.00	0.05		
	Snidlinges burgonyaleves	653.51	156.34	2.45	4.35	0.82	18.08	0.34	0.05		
	BBQ mártás	517.07	123.70	3.73	3.46	0.39	20.84	0.00	1.50		
	Banán	438.77	104.96	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.05		
	Összesen:	4 173.73	998.49	41.59	31.75	4.83	127.07	0.34	2.30		
9/24/2026 csütörtök (00702)		SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)									
E	Sárgaborsó leves	1 223.49	292.70	14.18	7.61	0.91	41.38	0.50	0.51		
	Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21		
	Stroganoff marha	1 248.53	298.69	15.22	23.51	8.44	6.26	1.56	0.55		
	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:	4 030.45	964.22	34.53	46.58	11.13	99.61	2.16	1.48		





"B" menü összetételi lista, részletes menü

9/25/2026 péntek (00702) SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Frankfurti leves	365.96	87.55	4.42	4.93	0.48	6.24	0.19	0.36	 	
		Grillezett csirkemell	666.22	159.38	22.53	6.92	0.92	1.57	0.24	0.39		
		Mac and cheese	2 109.80	504.74	23.48	29.56	11.44	45.45	0.06	1.07	 	
		Összesen:	3 141.98	751.67	50.43	41.41	12.84	53.26	0.49	1.82		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

