



"B" menü összetételi lista, részletes menü

Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő	(00702) SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Burgonyapüré	1 444.35	345.54	9.67	8.90	3.10	55.33	0.03	0.44		
			Görögös vagdalt pogácsa	2 628.04	628.72	27.40	39.48	5.48	39.76	2.56	0.93		
			Aszalt paradicsomos babkrémlev	1 260.76	301.62	12.43	7.75	1.25	36.55	1.42	0.48		
		Összesen:	5 333.15	1 275.88	49.50	56.13	9.83	131.64	4.01	1.85			
9/29/2026 kedd	(00702) SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)	E	Sajttal töltött rántott csirke	2 939.95	703.34	40.35	43.01	9.14	37.88	1.76	2.18		
			Zöldséges rizs	1 077.04	257.67	7.33	4.54	0.53	46.42	0.80	0.09		
			Tom Yum leves	575.70	103.40	7.25	6.67	3.55	12.04	1.23	0.27		
			Szilva	251.65	60.20	0.70	0.17	0.00	13.10	0.00	0.01		
Összesen:	4 844.34	1 124.61	55.63	54.39	13.22	109.44	3.79	2.55					





"B" menü összetételi lista, részletes menü

9/30/2026 szerda (00702)	SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Zeller krémleves	467.44	111.83	1.76	7.03	0.84	10.17	0.87	0.50		
			Tészta köret	1 850.76	442.76	15.00	9.90	1.36	72.90	0.10	0.01		
			Csirkepörkölt	1 215.59	290.81	26.16	17.65	2.89	6.53	0.53	0.50		
			Alma	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 679.20	880.18	43.32	34.98	5.09	96.60	1.50	1.02		
10/1/2026 csütörtök (00702)	SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Hot - dog zöldsalátával	2 916.53	696.96	26.26	26.52	6.57	86.12	3.81	0.79		
			Steak burgonya	1 472.19	352.20	7.60	8.03	0.92	60.80	0.00	0.33		
			Lencseleves	1 067.85	255.47	11.24	10.68	3.21	28.46	2.05	0.60		
			Összesen:	5 456.57	1 304.63	45.10	45.23	10.70	175.38	5.86	1.72		





"B" menü összetételi lista, részletes menü

10/2/2026 péntek (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Hagymaleves	236.62	56.61	1.64	0.33	0.03	11.62	0.00	0.39		
		Panírozott halrudak isk	1 039.84	248.77	9.30	14.78	1.06	18.20	0.00	1.00		
		Jázmin rizs	952.94	227.98	3.06	7.43	0.85	36.42	0.10	0.20		
		Tartármárt/kész majonézből/isk	1 161.25	277.81	1.32	28.48	5.53	3.68	2.00	0.06	   	
		Összesen:	3 390.65	811.17	15.32	51.02	7.47	69.92	2.10	1.65		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

