"B" menü össztételi lista, részletes menü

Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00702) SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)	**E**	Zöldborsó krémleves	1 257.56	300.85	9.44	13.79	5.34	34.32	0.29	0.35		
			Gyros	893.78	213.82	25.87	7.47	1.19	3.77	0.01	0.23		
			Steak burgonya	1 472.19	352.20	7.60	8.03	0.92	60.80	0.00	0.33		
			Tzatziki	2.43	0.58	0.04	0.01	0.01	0.07	0.05	0.03		
			Összesen:	3 625.96	867.45	42.95	29.30	7.46	98.96	0.35	0.94		
10/13/2026 kedd	(00702) SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)	**E**	Sütőtök krémleves	784.70	187.73	3.37	12.02	3.78	16.29	0.65	0.31		
			Panírozott halrudak isk	1 039.84	248.77	9.30	14.78	1.06	18.20	0.00	1.00		
			Kukorica saláta, majonézes isk	2 440.95	583.96	11.09	37.50	7.12	49.64	0.00	0.41		
			Banán	438.77	104.96	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.05		
			Összesen:	4 704.26	1 125.42	25.06	64.40	11.96	108.33	0.65	1.77		

"B" menü össztételi lista, részletes menü

10/14/2026 szerda (00702) SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)		**E**	Póréhagymás burgonyakrémleves	739.57	176.93	2.88	10.28	5.03	17.89	0.00	0.50	
			Jázmin rizs	952.94	227.98	3.06	7.43	0.85	36.42	0.10	0.20	
			Bambuszos, szójás csirkecsíkok	792.34	189.56	21.43	9.55	1.73	4.08	0.68	1.18	
			Összesen:	2 484.85	594.47	27.37	27.26	7.61	58.39	0.78	1.88	

"B" menü össztételi lista, részletes menü

10/15/2026 csütörtök (00702) SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)	**E**	Steak burgonya	1 472.19	352.20	7.60	8.03	0.92	60.80	0.00	0.33		
		Bazsalikomos paradicsomleves	464.36	110.43	4.16	2.70	0.27	17.48	15.10	0.22		
		Parmezános, pankó morzsás csme	2 185.31	522.80	29.57	38.77	6.61	13.16	0.26	0.59		
		Alma	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		Összesen:	4 267.27	1 020.21	41.73	49.90	7.80	98.44	15.36	1.15		
10/16/2026 péntek (00702) SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)	**E**	Brokkoli krémleves	726.28	173.75	4.98	14.13	4.62	6.46	0.41	0.59		
		Padthai	2 575.92	616.25	39.27	6.79	1.65	97.09	9.89	0.86		
		Összesen:	3 302.20	790.00	44.25	20.92	6.27	103.55	10.30	1.45		

. . . . . .
Élelmezési osztályvezető

. . . . . .
Vezető dietetikus