



## "B" menü összetételi lista, részletes menü

### Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 11. 11. hétfő (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E Zöldséges csirke curry	870,54	208,26	24,18	8,74	4,30	8,16	1,01	0,18		
	Póréhagymás burgonyakréMLEVES	887,49	212,32	3,46	12,34	6,04	21,46	0,00	0,62		
	Jázmin rizs	1 143,53	273,57	3,67	8,92	1,01	43,70	0,00	3,54		
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Összesen:	3 123,07	747,14	31,71	30,30	11,35	85,32	1,01	4,35		
2024. 11. 12. kedd (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
	Gyümölcslé 2 dl	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
	Hot - dog zöldsalátával	4 624,98	1 106,46	42,64	46,30	10,84	127,02	2,80	4,42	  	
	Steak burgonya	1 840,23	440,25	9,50	10,04	1,15	76,00	0,00	5,45		
	Összesen:	6 982,65	1 670,50	53,10	56,42	11,99	233,22	5,60	10,30		





## "B" menü összetételi lista, részletes menü

2024. 11. 13. szerda (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Pulykasült	851,84	203,79	16,43	15,04	3,35	0,44	0,00	3,08	
		Szárnyas galuskaleves S	1 422,14	340,22	29,84	11,43	4,32	28,97	0,00	1,59	
		Zöldborsófőzelék	1 803,18	431,38	20,10	13,08	2,58	57,37	9,99	0,15	
		Összesen:	4 077,16	975,39	66,37	39,55	10,25	86,78	9,99	4,82	





## "B" menü összetételi lista, részletes menü

2024. 11. 14. csütörtök (00702) SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)													
E	Sajtleves	288,12	68,93	1,37	4,75	1,06	5,21	0,00	0,32				
	Gyros	893,78	213,82	25,87	7,47	1,16	3,77	0,00	0,23				
	Pírított burgonya	1 330,70	318,35	6,25	9,78	1,12	50,00	0,00	2,98				
	Tzatziki	2,43	0,58	0,04	0,01	0,01	0,07	0,00	0,00				
Összesen:		2 515,03	601,68	33,53	22,01	3,35	59,05	0,00	3,53				
2024. 11. 15. péntek (00702) SEK "A" (15 - 19év eg. nap. étk.)													
E	Lencseleves	1 233,94	295,20	14,98	9,97	2,59	36,22	2,05	0,15				
	Párizsi bundában sült pulykame	1 180,49	282,41	21,74	19,07	4,30	5,66	0,21	0,78				
	Párolt rizs	941,19	225,16	3,27	9,44	1,09	31,54	0,01	0,50				
	Párolt vajjas zöldség	763,06	182,55	6,46	8,27	3,00	20,53	0,00	0,43				
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01				
Összesen:		4 291,79	1 026,73	47,05	46,95	10,98	102,45	2,27	1,87				

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
diétetikus

