



"B" menü összetételi lista, részletes menü

Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 13. hétfő (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E Vegyes köret	1 840,89	440,40	7,77	14,39	1,65	68,88	0,00	0,02		
	Paradicsom leves	1 053,42	252,01	5,73	7,77	0,92	39,45	14,99	0,78		
	Grillezett csirkemell	867,36	207,50	30,01	8,72	1,17	2,00	0,00	0,23		
	Sült hagyma	1 860,60	445,12	3,24	39,23	4,51	19,10	0,00	0,00		
	Összesen:	5 622,27	1 345,03	46,75	70,11	8,25	129,43	14,99	1,03		
2025. 01. 14. kedd (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E Zöldbableves	735,67	176,00	4,00	10,96	2,84	15,15	2,05	2,95		
	Csirkepörkölt	1 215,59	290,81	26,16	17,65	2,89	6,53	0,02	0,01		
	Tarhonya köret	1 825,64	436,76	15,30	13,78	1,88	62,36	0,00	1,61		
	Összesen:	3 776,90	903,57	45,46	42,39	7,61	84,04	2,07	4,57		


















"B" menü összetételi lista, részletes menü

2025. 01. 15. szerda (00702) SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)	E	Csontleves tésztabetéttel	517,88	123,89	6,02	3,93	0,59	16,51	0,05	0,28	 	
		Sült virsli	1 338,65	320,25	15,00	28,64	9,72	0,24	0,00	1,80		
		Zöldbabfőzelék	1 747,00	417,94	10,79	26,84	6,03	32,56	0,02	0,01	 	
		Összesen:	3 603,53	862,08	31,81	59,41	16,34	49,31	0,07	2,09		





"B" menü összetételi lista, részletes menü

2025. 01. 16. csütörtök (00702)		SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)									
E	Rántott pulykamell	2 230,26	533,55	21,16	36,39	6,08	29,72	0,00	0,27	  	
	Párolt rizs	1 882,38	450,33	6,55	18,88	2,18	63,09	0,02	0,98		
	Párolt vajos zöldség	1 526,12	365,10	12,93	16,54	6,00	41,06	0,00	0,62		
	Almaleves	885,94	211,95	1,90	4,11	2,06	40,86	24,98	0,49	  	
Összesen:		6 524,70	1 560,93	42,54	75,92	16,32	174,73	25,00	2,36		
2025. 01. 17. péntek (00702)		SEK "A" (15 - 19 év eg. nap. étk.)									
E	Tejszínes zöldborsóleves	1 056,94	252,86	9,01	11,62	5,51	27,57	1,80	0,32	   	
	Zöldséges, tonhalas penne	1 881,46	450,11	25,51	10,21	1,52	62,47	1,07	1,72	   	
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
Összesen:		3 289,42	786,95	35,56	21,91	7,03	109,40	2,87	2,08		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
diétetikus

