



Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 hétfő	(00140) Középkisk.étr.15évtől	E	Daragaluska leves15-18	1 004.62	240.21	10.51	7.30	2.27	32.79	0.00	0.33		
			Borsos tokány 15-18	1 300.38	310.63	18.03	24.89	8.62	3.34	0.00	0.20		
			Tészta köret 15-18	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.85		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	3 677.10	878.58	42.75	36.08	11.52	94.87	0.00	5.36		
9/30/2025 kedd	(00140) Középkisk.étr.15évtől	E	Zöldségleves 15-18	750.74	179.60	7.43	1.09	0.12	34.61	0.00	0.03		
			Fokhagymás aprópecsenye	1 090.49	260.48	14.94	19.68	6.89	5.68	0.00	0.28		
			Paradicsomos káposzta15-18	1 009.22	241.32	7.22	1.89	0.28	48.06	14.99	0.03		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
			Összesen:	3 281.83	784.60	33.09	23.04	7.41	109.63	16.39	0.95		
10/1/2025 szerda	(00140) Középkisk.étr.15évtől	E	Cseh burgonyás fokhagymaleves	350.49	83.85	2.14	0.65	0.08	16.84	0.00	0.20		
			Taco-barbecue csirke15-18	311.06	74.30	16.41	0.68	0.17	0.56	0.18	0.14		
			Párolt rizsköret 15-18	1 535.23	367.28	6.41	10.21	3.74	62.00	0.00	0.50		
			Összesen:	2 196.78	525.43	24.96	11.54	3.99	79.40	0.18	0.84		





10/2/2025 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Fejttetbbab leves 15-18	571.53	136.69	7.12	1.07	0.16	24.35	0.00	0.30	  	
		Vagdalt 15-18	1 557.05	372.01	18.60	20.73	7.10	27.41	0.16	0.90	  	
		Burgonya főzelék 15-18	1 335.61	319.32	10.47	3.70	1.50	59.94	0.00	0.14	 	
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		Összesen:	3 895.57	931.22	39.69	25.88	8.88	132.98	1.56	1.95		
10/3/2025 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Reszelttészta leves15-18	191.46	45.80	1.84	1.32	0.11	6.34	0.00	0.03	 	
		Székelykáposzta15-18	1 926.11	445.42	19.88	26.76	8.83	34.62	0.00	0.17	 	
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		Összesen:	2 548.95	594.42	25.22	28.46	9.06	62.24	1.40	0.81		

