



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
10/6/2025 hétfő	(00140)	Középisk.étr.15évtől	E	Gyümölcs leves 15-18	617.42	147.61	3.64	2.52	1.36	27.34	14.64	0.11	    	
				Tészta köret 15-18	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.85	  	
				Zöldborsós csirkeragu *mir.*	1 245.35	297.78	25.55	2.13	0.34	43.63	0.00	1.20	   	
				Összesen:	3 187.20	761.73	42.43	8.44	2.30	128.06	14.64	3.16		
10/7/2025 kedd	(00140)	Középisk.étr.15évtől	E	Rizsleves !	1 171.31	265.26	4.12	17.09	8.83	27.08	0.00	0.06	   	
				Főtt, füstölt s.comb 15-18	2 307.06	551.03	25.80	49.50	19.74	0.15	0.00	7.61		
				Lencsefőzelék15-18	1 796.39	429.08	27.90	5.81	1.96	65.91	0.18	0.16	     	
				Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	  	
				Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
				Összesen:	5 851.55	1 379.52	61.72	73.18	30.65	121.42	1.58	8.44		
10/8/2025 szerda	(00140)	Középisk.étr.15évtől	E	Kelbimbó krémleves15-18	329.19	78.63	3.27	2.49	1.42	10.68	0.00	0.57	 	
				Sült csirkecomb 15-18	609.56	145.60	20.92	6.56	1.48	0.64	0.54	0.24	       	
				Zöldséges rizs	1 683.73	402.81	8.39	10.36	3.74	68.25	0.00	0.04	 	
				Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98	 	
				Összesen:	2 670.15	638.44	33.55	19.51	6.67	81.22	0.54	3.83		



10/9/2025 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	zöldbableves	281.18	67.23	2.69	0.99	0.12	11.62	0.00	0.03	  	
		Sertés pörkölt15-18	1 292.78	308.81	18.15	24.46	8.57	3.73	0.00	0.20		
		Tökfőzelék 15-18	629.97	150.50	5.71	4.05	1.78	22.67	2.00	0.14	 	
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Összesen:	2 780.72	660.69	30.45	30.28	10.59	66.30	3.40	0.98		
10/10/2025 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Burgonyaleves magyaros! 15-18	517.64	123.79	3.45	0.98	0.14	24.74	0.00	0.03	 	
		Milánói makaróni 15-18	1 614.91	385.87	18.29	25.75	10.71	19.74	7.40	2.97	    	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Összesen:	2 277.96	540.61	22.14	27.13	10.85	51.48	7.40	3.00		

