



Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/13/2025 hétfő	(00140) Középkisk.étr.15évtől	E Paradicsom leves 15-18	512.09	122.47	3.14	1.20	0.14	24.58	9.99	0.30		
		Rizseshús15-18	2 283.70	545.97	21.27	21.36	7.07	66.57	0.00	0.18		
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		Összesen:	2 843.46	679.84	25.38	22.66	7.24	92.80	9.99	3.46		
10/14/2025 kedd	(00140) Középkisk.étr.15évtől	E Húsleves*15-18	82.83	19.81	0.71	0.14	0.02	3.73	0.00	0.29		
		Főtt sertéshús 15-18	1 202.46	287.20	17.50	23.90	8.52	0.30	0.00	0.17		
		Vadasmártás 15-18	427.40	102.17	2.35	2.30	0.78	17.72	5.30	0.03		
		Tészta köret 15-18	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.85		
Összesen:	3 037.12	725.52	33.80	30.13	9.92	78.84	5.30	2.34				
10/15/2025 szerda	(00140) Középkisk.étr.15évtől	E Édesburgonya krémleves 15-18	140.36	33.56	0.73	1.62	0.68	3.88	0.21	0.49		
		Rakott rózsa	2 029.35	485.01	25.15	26.61	10.15	35.73	0.00	0.17		
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Összesen:	2 315.12	549.52	26.28	28.63	10.83	46.61	0.21	0.66		





10/16/2025 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Zöldségleves 15-18	750.74	179.60	7.43	1.09	0.12	34.61	0.00	0.03	 	
		Szárzababfőzelék 15-18	1 645.44	393.02	23.19	4.84	1.92	63.85	0.00	0.15	 	
		Sült kolbász 15-18	158.09	37.82	1.39	3.48	1.34	0.24	0.02	0.21	  	
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		Összesen:	2 985.65	713.64	35.51	9.79	3.50	119.98	1.42	1.00		
10/17/2025 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Sarkadi pecsenye 15-18	1 392.89	332.70	29.84	19.34	7.51	9.57	0.00	1.57	     	
		Török rizs 15-18	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53	 	
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		Rántott leves zsemlekockával15	140.44	33.56	0.97	0.71	0.10	5.80	0.00	0.02	  	
		Összesen:	3 102.83	741.29	41.62	31.18	11.52	77.72	0.00	5.10		
10/18/2025 szombat (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Gulyásleves 15-18	1 300.56	310.76	16.17	19.99	6.91	15.90	0.02	0.28		
		Káposztás kocka	522.22	124.93	4.10	2.66	0.34	20.45	5.00	0.05	 	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Összesen:	1 968.19	466.64	20.67	23.05	7.25	43.35	5.02	0.33		

