



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő	(00140) Középisk.étr.15évtől	E	Kassai burgonyaleves15-18	1 684.32	402.34	19.28	31.74	12.22	9.40	0.00	2.65		
			Rizi-bizi 15-18	1 720.99	411.72	9.91	10.41	3.74	69.00	0.00	0.04		
			Tartármártás 15-18	564.85	135.03	1.66	8.54	3.44	12.67	10.29	0.10		
			Sajttal töltött hal	417.54	99.89	20.08	2.16	0.82	0.00	16.00	0.13		
			Összesen:	4 387.70	1 048.98	50.93	52.85	20.22	91.07	26.29	2.92		
11/4/2025 kedd	(00140) Középisk.étr.15évtől	E	Rizsleves 11-14	797.52	190.79	6.75	1.01	0.14	38.33	0.00	0.03		
			Húsroló 15-18	1 257.02	300.26	15.41	19.73	6.44	15.02	0.00	0.57		
			Lencsefőzelék15-18	1 796.39	429.08	27.90	5.81	1.96	65.91	0.18	0.16		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Összesen:	4 395.95	1 046.68	53.86	32.15	8.77	143.15	1.70	1.31		
11/5/2025 szerda	(00140) Középisk.étr.15évtől	E	Paradicsom leves 15-18	512.09	122.47	3.14	1.20	0.14	24.58	9.99	0.30		
			Budapest ragu 15-18	939.18	209.54	26.18	7.71	1.49	12.28	0.00	0.22		
			Tarhonya köret	1 661.17	396.91	12.01	12.69	4.19	58.32	0.00	0.55		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 169.98	742.69	41.93	21.70	5.82	97.78	9.99	1.07		





11/6/2025 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Sertés sült (egyben sültve)15-	683.78	163.33	21.21	8.11	2.89	1.25	0.01	0.24	     	
		Sóskamártás	1 124.01	268.63	11.61	4.85	1.34	42.92	9.99	0.46	 	
		Burgonya sós féladag	587.92	140.65	3.75	0.30	0.04	30.00	0.00	0.29		
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Daragaluska leves15-18	1 004.62	240.21	10.51	7.30	2.27	32.79	0.00	0.33	   	
		Összesen:	3 808.30	910.42	50.52	21.32	6.78	124.28	10.13	1.84		
11/7/2025 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Karalábé leves 15-18	126.52	30.27	1.20	0.44	0.05	5.18	0.00	0.03	  	
		Hentes tokány15-18	1 332.39	318.29	17.67	25.24	8.82	4.82	0.00	0.49	     	
		Tészta köret 15-18	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.85	 	
		Csokoládé, szeletes	884.10	211.51	3.40	17.48	0.00	26.04	0.00	0.00		
		Összesen:	3 667.44	876.41	35.51	46.95	9.47	93.13	0.00	2.37		

