



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő (00140) Középkisk.é.15évtől	E		Gombaleves 11-14	691.22	165.33	6.33	1.14	0.17	32.16	0.00	0.25		
			Sertés pörkölt15-18	1 292.78	308.81	18.15	24.46	8.57	3.73	0.00	0.20		
			Zöldbabfőzelék 15-18	929.57	222.17	10.81	4.64	1.78	33.76	0.00	0.21		
			Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Összesen:	3 490.35	830.46	39.19	31.01	10.64	97.93	1.40	1.26		
11/11/2025 kedd (00140) Középkisk.é.15évtől	E		Sütőtök krémleves15-18	339.45	81.11	2.72	2.01	1.05	12.96	0.00	0.08		
			Tökmag hántolt	25.77	6.16	0.33	0.51	0.08	0.03	0.00	0.00		
			Ludaskása	3 007.26	704.05	27.65	36.78	11.65	68.58	0.00	0.21		
			Párolt lilakáposzta	444.05	106.23	2.98	1.29	0.16	20.28	9.99	0.03		
			Összesen:	3 816.53	897.55	33.68	40.59	12.94	101.85	9.99	0.32		
11/12/2025 szerda (00140) Középkisk.é.15évtől	E		Csontleves tésztabetéttel15-18	121.17	28.99	1.27	0.75	0.11	4.18	0.00	0.15		
			Sült csirkecomb 15-18	609.56	145.60	20.92	6.56	1.48	0.64	0.54	0.24		
			Török rizs 15-18	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53		
			Majonézes kukoricasaláta	1 552.16	371.16	9.43	15.02	5.75	49.11	10.11	0.03		
			Összesen:	3 804.72	909.38	41.46	33.36	11.22	114.63	10.65	0.95		





11/13/2025 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Karfiolleves 15-18	154.81	37.03	2.16	1.04	0.11	4.64	0.00	0.29	 	
		Húsgombóc	1 303.66	311.54	15.19	17.30	6.10	23.48	0.00	0.17		
		Paradicsom mártás	563.90	134.84	2.73	0.99	0.13	28.62	14.99	0.03		
		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		
		Összesen:	3 018.26	721.66	27.27	20.39	6.62	104.06	15.12	1.30		
11/14/2025 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Babgulyás 15-18	1 669.90	398.96	23.41	15.78	5.30	40.20	0.00	0.15		
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Darásmetélt ízzel15-18	1 496.29	357.74	5.37	2.66	0.48	77.52	38.14	0.15	  	
		Összesen:	3 711.21	883.25	32.58	24.04	6.01	141.61	39.66	0.85		

