



















Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/1/2025 hétfő (00140) Középipisk.étr.15évtől	E Paradicsom leves 15-18	512.09	122.47	3.14	1.20	0.14	24.58	9.99	0.30		
	Chilis bab sertéshússal 15-18	1 460.35	348.99	20.59	20.78	7.08	20.12	0.00	0.63		
	Párolt rizsköret 15-18	1 535.23	367.28	6.41	10.21	3.74	62.00	0.00	0.50		
	Svanyú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38		
	Összesen:	3 545.80	847.86	30.91	32.26	10.98	108.01	9.99	3.81		
12/2/2025 kedd (00140) Középipisk.étr.15évtől	E Csurgatott tojás leves 15-18	268.84	64.23	2.71	2.09	0.45	8.53	0.00	0.33		
	Bolognai spagetti	2 286.08	546.08	26.72	23.24	7.43	57.05	1.40	1.80		
	Összesen:	2 554.92	610.31	29.43	25.33	7.88	65.58	1.40	2.13		
12/3/2025 szerda (00140) Középipisk.étr.15évtől	E Fokhagymás aprópecsenye	1 090.49	260.48	14.94	19.68	6.89	5.68	0.00	0.28		
	Kelkáposzta főzelék 15-18	834.63	199.55	8.85	1.71	0.27	36.68	0.00	0.03		
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
	Mandarin	313.57	75.02	1.12	0.48	0.00	15.68	0.00	0.00		
	Csontleves tésztabetéttel 15-18	121.17	28.99	1.27	0.75	0.11	4.18	0.00	0.15		
	Összesen:	2 759.47	659.64	29.58	27.82	7.50	79.11	1.52	1.01		





<b>12/4/2025</b> <b>csütörtök</b> (00140) Középisk.étr.15évtől	<b>E</b>	Rántott hal 15- 18	1 512.86	361.38	36.99	7.06	1.90	37.31	0.00	0.85	  	
		Zöldséges törökkrizs	1 350.70	322.69	11.48	4.57	0.40	63.19	0.00	0.53		
		Füstölt sajtos karfiolkrémleve	300.07	71.79	2.69	0.94	0.20	12.81	0.03	0.16		
		Svanyú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38		
		Összesen:	3 201.76	764.98	51.93	12.64	2.52	114.62	0.03	3.92		
<b>12/5/2025</b> <b>péntek</b> (00140) Középisk.étr.15évtől	<b>E</b>	Rizsleves !	1 171.31	265.26	4.12	17.09	8.83	27.08	0.00	0.06	  	
		Sült kolbász 15-18	158.09	37.82	1.39	3.48	1.34	0.24	0.02	0.21	  	
		Sárgaborsó főzelék15-18	1 832.10	437.61	27.01	3.89	1.16	73.28	0.00	0.16	 	
		Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60	 	
		Bombi, puszedli	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Összesen:	3 592.87	843.89	36.02	24.83	11.45	121.88	1.42	1.03		

