



Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
12/8/2025 hétfő (00140) Középk.étr.15évtől	E Póréhagyma krémleves	274.85	65.66	2.71	2.11	1.21	7.63	0.00	0.17		
	Levesgyöngy 18%	46.00	11.00	0.17	0.66	0.03	0.84	0.00	0.00		
	Török rizs 15-18	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53		
	Temesvári sertéstokány	1 404.51	335.57	18.68	23.55	8.75	11.83	0.00	0.17		
	Svanyú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38		
	Összesen:	3 285.32	784.98	32.17	37.42	13.89	82.31	0.00	3.25		
12/9/2025 kedd (00140) Középk.étr.15évtől	E Zöldségleves 15-18	750.74	179.60	7.43	1.09	0.12	34.61	0.00	0.03		
	Vagdalt 15-18	1 557.05	372.01	18.60	20.73	7.10	27.41	0.16	0.90		
	Burgonya főzelék 15-18	1 335.61	319.32	10.47	3.70	1.50	59.94	0.00	0.14		
	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	Összesen:	4 196.78	999.48	40.34	26.68	8.96	146.28	0.29	1.59		
12/10/2025 szerda (00140) Középk.étr.15évtől	E Húsgaluska leves	574.21	137.16	7.20	7.84	2.71	9.25	0.00	0.28		
	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	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:	2 266.48	541.79	13.27	10.80	3.19	96.57	38.14	0.43		





<b>12/11/2025</b> <b>csütörtök</b> (00140) Középisk.étr.15évtől	<b>E</b>	Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00		
		Karalábé leves 15-18	126.52	30.27	1.20	0.44	0.05	5.18	0.00	0.03		
		Csirkepörkölt15-18	818.43	195.54	26.06	7.30	1.68	6.17	0.00	0.33		
		Tészta köret 15-18	1 324.43	316.34	13.24	3.79	0.60	57.09	0.00	1.85		
		Összesen:	2 326.92	555.92	41.10	11.63	2.33	71.04	0.00	2.21		
<b>12/12/2025</b> <b>péntek</b> (00140) Középisk.étr.15évtől	<b>E</b>	Rántott leves zsemlekockával15	140.44	33.56	0.97	0.71	0.10	5.80	0.00	0.02		
		Főtt, füstölt s.comb 15-18	2 307.06	551.03	25.80	49.50	19.74	0.15	0.00	7.61		
		Szárazbabfőzelék 15-18	1 645.44	393.02	23.19	4.84	1.92	63.85	0.00	0.15		
		Kenyér**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
		Összesen:	4 524.31	1 080.81	53.46	55.42	21.88	91.08	1.40	8.38		

