



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/12/2026 hétfő	(00140) Középisk.ét.15évtől	E	Karfiollevés 15-18	154.81	37.03	2.16	1.04	0.11	4.64	0.01	0.29		
			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		
			Összesen:	2 811.63	671.66	33.07	30.07	9.53	66.55	0.01	2.63		
1/13/2026 kedd	(00140) Középisk.ét.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		
			Török rizs 15-18	1 521.83	363.63	9.84	11.03	3.88	60.70	0.00	0.53		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 030.64	709.41	39.76	20.04	5.51	100.16	9.99	1.05		
1/14/2026 szerda	(00140) Középisk.ét.15évtől	E	Zöldséglevés 15-18	750.74	179.60	7.43	1.09	0.12	34.61	0.01	0.03		
			Sült kolbász 15-18	158.09	37.82	1.39	3.48	1.34	0.24	0.00	0.21		
			Szárazbabfőzelék 15-18	1 645.44	393.02	23.19	4.84	1.92	63.85	0.00	0.15		
			Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
			Összesen:	3 131.06	744.59	35.91	10.19	3.50	126.98	1.41	1.00		





1/15/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Csontleves tésztabetéttel15-18	121.17	28.99	1.27	0.75	0.11	4.18	0.02	0.15	  	
		Csirkemell gyros15-18	405.93	96.97	19.77	1.74	0.31	0.50	0.40	0.20	      	
		Párolt rizsköret 15-18	1 535.23	367.28	6.41	10.21	3.74	62.00	0.00	0.50		
		Amerikai káposztasaláta15-18	458.25	109.59	3.15	3.60	1.40	15.57	3.43	0.30	     	
		Összesen:	2 520.58	602.83	30.60	16.30	5.56	82.25	3.85	1.15		
1/16/2026 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Székelygulyás	1 082.69	258.65	13.07	20.11	7.32	6.01	0.00	1.13		
		Túrós-tejfölös tészta 15-18	1 119.23	267.40	13.72	18.43	8.33	11.27	0.00	0.42	  	
		Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
		Összesen:	2 778.71	660.20	30.69	39.32	15.77	45.56	1.40	2.16		

