



Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026 hétfő	(00140) Középiszk.étr.15évtől	E	Felvidéki tojásleves *	771.84	145.25	6.34	12.87	3.42	13.55	0.04	1.03	 	
			Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67	  	
			Burgonya főzelék	1 263.16	301.65	8.32	9.13	1.61	45.78	1.20	0.30	 	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	 	
			Összesen:	4 235.58	972.95	36.61	49.99	13.01	105.03	9.64	2.53		
3/24/2026 kedd	(00140) Középiszk.étr.15évtől	E	Zöldségleves 15-18	978.16	234.01	8.51	3.69	0.41	41.22	0.12	0.04	 	
			Lecsós csirkeragu	1 074.51	256.92	20.62	14.85	1.79	9.89	5.00	0.20		
			Tészta köret 15-18	1 450.73	346.56	13.24	7.13	0.98	57.09	0.00	1.85	 	
			Összesen:	3 503.40	837.49	42.37	25.67	3.18	108.20	5.12	2.09		
3/25/2026 szerda	(00140) Középiszk.étr.15évtől	E	Magyaros karfiolleves 15-18 *	480.62	114.98	3.55	6.13	0.68	11.18	0.10	0.20	 	
			Sertés sült (egyben sültve)15-	683.78	163.33	21.21	8.11	2.89	1.25	0.27	0.24	       	
			Parajfőzelék 15-18	867.80	207.42	8.89	9.78	1.90	20.75	0.00	0.46	 	
			Kenyér**	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.79	 	
			Összesen:	2 690.42	643.20	39.65	24.50	5.65	65.28	2.62	1.69		





3/26/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Kassai burgonyaleves15-18	2 038.22	487.04	19.38	41.10	13.67	9.32	1.21	2.67	  	
		Chilis bab sertéshússal15-18	1 776.11	424.53	20.59	29.14	8.03	20.12	0.00	0.63		
		Párolt rizsköret 15 felett *	1 864.91	446.15	6.70	10.23	1.65	81.30	0.66	0.20		
		Csemege uborka	46.03	11.01	0.48	0.08	0.00	2.08	0.00	0.00	  	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Összesen:	5 870.68	1 403.52	47.55	80.95	23.35	119.82	7.82	3.51		
3/27/2026 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Karalábé leves 15-18	314.13	75.15	1.96	3.02	0.34	9.81	0.49	0.04	  	
		Húsgombóc	1 344.61	321.34	14.80	18.05	6.33	24.62	0.22	0.16		
		Paradicsom mártás	753.35	180.17	2.73	6.00	0.71	28.62	14.99	0.03		
		Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
		Összesen:	3 195.98	764.19	24.49	27.47	7.43	103.05	17.30	0.33		

