



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026 hétfő	(00140) Középipisk.étr.15évtől	E Brokkolikrémleves *	502.90	120.24	4.34	6.35	1.30	11.15	0.36	0.24		
		Babérlev.-tejfölös pu.tokány *	1 044.85	249.70	19.45	16.71	4.44	5.11	0.39	0.30		
		Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
		Összesen:	3 284.42	784.85	38.51	34.28	7.21	79.70	0.75	2.78		
4/21/2026 kedd	(00140) Középipisk.étr.15évtől	E Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20		
		Fokhagymás halfilé*	893.07	213.37	25.50	8.84	1.77	7.91	0.00	0.26		
		Gombás rizs*	1 826.56	436.98	7.82	11.86	1.79	74.21	0.59	0.50		
		Káposzta saláta sav.	134.63	32.16	1.60	0.20	0.03	5.70	0.00	0.00		
Összesen:	3 684.55	881.11	38.11	27.92	4.38	118.19	15.63	0.96				
4/22/2026 szerda	(00140) Középipisk.étr.15évtől	E Daragaluska leves *	512.53	122.49	3.36	3.86	0.59	18.34	0.54	0.21		
		Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
		Zöldborsófőzelék *	914.93	218.74	11.01	6.15	1.10	29.40	0.00	0.11		
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
Összesen:	3 411.78	815.48	36.39	41.72	11.17	72.45	2.04	1.07				





4/23/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr. 15évtől	E	Magyaros karfiollevés 15-18 *	490.05	117.24	3.83	6.08	0.68	11.57	0.84	0.23		
		Sült csirkecomb 15-18	735.86	175.81	20.92	9.90	1.86	0.64	0.54	0.24	 	
		Zöldséges törökrizs*	1 972.99	471.45	15.04	12.43	1.18	80.02	0.00	0.09		
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		Összesen:	3 246.57	775.90	40.76	28.51	3.75	93.88	1.38	3.54		
4/24/2026 péntek (00140) Középisk.étr. 15évtől	E	Székelygulyás	1 407.98	336.48	13.10	28.71	8.39	5.99	0.76	1.13	 	
		Darásmetélt ízzel15-18	3 189.32	762.77	14.01	20.16	2.39	130.40	43.52	0.23	 	
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
		Összesen:	5 036.12	1 204.23	31.11	49.19	10.90	157.79	45.78	1.89		

