



Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/18/2026 hétfő	(00140) Középisk.étr.15évtől	E Bakonyi húsgombóc *	2 320.78	554.78	17.14	41.68	10.58	27.14	0.61	0.46		
		Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
		Hamisgulyás15-18	665.85	159.29	2.94	6.78	0.77	21.02	1.05	0.04		
		Összesen:	5 168.39	1 236.02	28.12	59.25	13.16	145.72	2.45	0.71		
5/19/2026 kedd	(00140) Középisk.étr.15évtől	E Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Csurgatott tojás leves *	418.67	100.11	1.60	8.46	1.10	4.27	0.04	0.32		
		Carbonara spagetti *	4 156.21	993.57	41.17	57.49	19.02	76.73	1.30	2.23		
		Összesen:	4 720.29	1 128.47	43.17	66.35	20.12	88.00	7.29	2.56		
5/20/2026 szerda	(00140) Középisk.étr.15évtől	E Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20		
		Sült csirkecomb 15-18	735.86	175.81	20.92	9.90	1.86	0.64	0.54	0.24		
		Párolt rizsköret 15 felett *	1 864.91	446.15	6.70	10.23	1.65	81.30	0.66	0.20		
		Vegyes zöldsaláta *	311.83	74.60	1.62	0.21	0.01	16.30	9.99	0.05		
		Összesen:	3 742.89	895.16	32.43	27.36	4.31	128.61	26.23	0.69		





5/21/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26	 	
		Főtt, füstölt s.comb*	1 538.04	367.36	17.20	33.00	13.16	0.10	0.00	5.08		
		Szárzababfőzelék *	1 577.95	377.03	17.99	11.77	2.15	49.44	0.12	0.32	 	
		Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	 	
	Összesen:	4 112.69	982.81	43.33	51.05	16.10	86.47	3.52	6.18			
5/22/2026 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Kukoricás csirkeragu	1 314.65	314.31	24.11	13.76	3.32	23.24	0.38	0.66	     	
		Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24	 	
		Burgonyagombóc leves *	761.84	182.17	3.81	6.89	0.84	25.73	0.91	0.30	 	
	Összesen:	3 813.16	911.39	42.64	31.87	5.63	112.41	1.29	3.20			

