



Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/1/2026 hétfő	(00140) Középk.étr.15évtől	E Csurgatott tojás leves *	418.67	100.11	1.60	8.46	1.10	4.27	0.04	0.32		
		Parad-húsos-zölds. fusili15-18	2 070.87	494.75	29.77	15.58	3.54	58.39	0.94	2.27		
		Összesen:	2 489.54	594.86	31.37	24.04	4.64	62.66	0.98	2.59		
6/2/2026 kedd	(00140) Középk.étr.15évtől	E Gombaleves *	646.57	154.63	5.83	6.91	0.81	17.02	1.56	0.25		
		Sült kolbász	360.72	86.30	1.80	8.63	2.20	0.31	0.00	0.27		
		Sárgaborsó főzelék	2 147.86	513.15	27.01	12.25	2.11	73.28	0.00	0.16		
		Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52		
		Alma**	145.41	34.78	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
Összesen:	3 739.37	893.84	39.04	28.51	5.24	119.01	9.00	1.21				
6/3/2026 szerda	(00140) Középk.étr.15évtől	E Póréhagyma krémleves	274.85	65.66	2.71	2.11	1.21	7.63	0.31	0.17		
		Rakott zöldbab*	2 475.84	592.03	22.42	30.49	10.22	55.99	1.60	0.63		
		Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52		
		Összesen:	3 189.50	762.67	29.13	32.92	11.55	85.02	3.40	1.32		





6/4/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr. 15évtől		E	Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36		
			Brokkolis galuska	830.75	198.56	3.96	10.32	1.39	22.27	0.04	0.12		
			Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36		
			Párolt zöldségköret*	355.94	84.75	4.52	0.47	0.01	15.13	0.54	0.10		
			Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
			Összesen:	4 860.88	1 161.94	50.97	39.93	6.39	147.96	3.83	1.15		
6/5/2026 péntek (00140) Középisk.étr. 15évtől		E	Babgulyás 15-18	1 669.90	398.96	23.41	15.78	5.30	40.20	0.00	0.15		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Túrós-tejfölös tészta 15-18	1 119.23	267.40	13.72	18.43	8.33	11.27	0.00	0.42		
			Összesen:	3 227.95	771.34	41.13	34.53	13.75	72.87	1.50	1.10		

