



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/8/2026 hétfő	(00140) Középkisk.étr.15évtől	E Szilvás gombóc	1 324.70	316.80	2.04	18.74	2.13	34.64	19.98	0.69		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Fahéjas körteleves *	547.56	130.93	2.20	1.54	0.77	26.71	11.31	0.06	 	
		Összesen:	2 017.67	482.52	4.64	20.68	2.90	68.35	37.24	0.76		
6/9/2026 kedd	(00140) Középkisk.étr.15évtől	E Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26	 	
		Húsgombóc *	1 331.05	318.07	15.45	19.20	6.74	20.58	0.19	0.34		
		Paradicsom mártás *	839.50	200.74	3.22	6.03	0.73	33.19	15.98	0.20		
		Burgonya sós féladag 4-6 *	352.75	84.39	2.25	0.18	0.02	18.00	0.72	0.05		
Összesen:	3 081.19	736.64	25.06	31.37	8.16	87.30	18.80	0.85				
6/10/2026 szerda	(00140) Középkisk.étr.15évtől	E Tészta köret 15-18	1 450.73	346.56	13.24	7.13	0.98	57.09	0.00	1.85	 	
		Csirkemell paprikás	1 462.90	334.88	22.19	24.13	2.89	10.54	0.34	0.20		
		Tejfölös karfiollevés *	659.22	157.69	4.95	6.77	1.48	18.99	1.79	0.36	 	
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		Piskóta szelet, epres	1 630.20	390.00	6.20	15.50	10.30	55.90	7.77	0.51	 	
Összesen:	5 250.72	1 240.53	47.55	53.63	15.68	144.17	9.90	5.90				





6/11/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Húsleves *	224.16	6.55	1.34	1.30	0.33	12.52	0.28	0.21		
		Főtt sertéshús *	798.84	190.80	25.20	9.72	3.46	0.48	0.00	0.25		
		Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
		Sóskamártás *	1 031.70	246.66	6.34	9.03	1.46	34.00	14.99	0.28		
	Összesen:	2 838.59	631.54	37.88	20.45	5.30	87.00	16.87	0.84			
6/12/2026 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Milánói makaróni *	3 818.77	912.46	40.66	42.20	14.52	101.00	4.20	3.13		
		Zellerkrémleves *	565.39	135.19	4.80	2.14	0.91	23.38	0.54	0.25		
		Összesen:	4 384.16	1 047.65	45.46	44.34	15.43	124.38	4.74	3.38		

