



### Tételes étlap 2026.07.06. - 2026.07.12.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/6/2026 hétfő	(00132) Iskola felső 11-14 év	E Tészta köret 11-14 *	1 410.39	336.96	11.77	9.53	1.24	50.75	0.00	1.78		
		Magyaros karfiolleves 11-14 *	454.93	108.83	3.60	5.59	0.62	10.84	0.83	0.23		
		Zöldborsós csirkeragu *mir.*	1 217.18	291.07	21.21	6.62	0.84	36.22	0.01	1.00		
		Összesen:	3 082.50	736.86	36.58	21.74	2.70	97.81	0.84	3.01		
7/7/2026 kedd	(00132) Iskola felső 11-14 év	E Húsleves 11-14 *	185.21	44.31	1.55	0.20	0.02	8.92	0.48	0.19		
		Főtt sertéshús 11-14 *	665.70	159.00	21.00	8.10	2.89	0.40	0.00	0.21		
		Meggymártás 11-14	777.57	185.94	3.47	2.59	1.15	35.90	18.06	0.10		
		Burgonya sós féladag 11-14 *	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	1.28	0.07		
		Összesen:	2 255.59	539.28	30.02	11.21	4.10	77.22	19.82	0.57		
7/8/2026 szerda	(00132) Iskola felső 11-14 év	E Svanyú	28.60	6.84	0.58	0.06	0.02	0.99	0.00	1.79		
		kukorica krémleves 11-14	346.17	82.77	2.73	1.78	0.61	13.78	0.19	0.03		
		Sült halfilé 11-14	574.66	137.35	14.51	8.79	1.42	0.00	0.00	0.24		
		Zöldséges rizs 11-14	1 488.13	356.01	6.10	10.26	3.60	59.17	0.44	0.03		
		Összesen:	2 437.56	582.97	23.92	20.89	5.65	73.94	0.63	2.09		





7/9/2026 csütörtök (00132) Iskola felső 11-14 év	E	Babgulyás 11-14 *	1 462.71	349.50	17.60	18.43	5.56	27.79	0.60	0.86		
		Darásmetélt ízzel 11-14 *	2 536.23	606.59	11.80	10.63	1.28	115.20	42.85	0.27		
		Nektarin	206.00	49.28	0.94	0.46	0.05	11.78	0.00	0.00		
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		Összesen:	4 643.76	1 110.35	34.34	29.84	7.01	176.17	44.95	1.66		
7/10/2026 péntek (00132) Iskola felső 11-14 év	E	Zöldségleves 11-14*	406.71	97.27	3.07	3.99	0.45	12.03	1.92	0.31		
		Töltött paprika11-14	2 541.82	607.70	18.12	31.70	7.22	61.83	17.92	0.18		
		Burgonya sós féladag 11-14 *	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	1.28	0.07		
		Paradicsom mártás11-14 *	807.34	193.05	3.10	6.01	0.73	31.43	14.99	0.20		
		Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52		
		Összesen:	4 821.79	1 153.03	32.29	42.34	8.56	158.69	37.60	1.28		

