



Tételes étlap 2026.09.07. - 2026.09.13.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/7/2026 hétfő	(00140) Középkisk.é.15-18	E	Babgulyás *	1 707.17	407.90	20.49	22.26	6.76	30.83	0.65	1.13		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Túrós-tejfölös tészta 15-18	2 857.23	683.30	24.77	30.28	10.54	77.17	3.05	0.56		
			Összesen:	5 148.63	1 230.97	49.66	53.26	17.42	136.40	11.15	2.23		
9/8/2026 kedd	(00140) Középkisk.é.15-18	E	Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Csurgatott tojás leves *	418.67	100.11	1.60	8.46	1.10	4.27	0.04	0.32		
			Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Burgonya főzelék	1 263.16	301.65	8.32	9.13	1.61	45.78	1.20	0.30		
			Összesen:	3 666.15	876.01	31.94	49.30	12.19	74.76	2.74	1.37		
9/9/2026 szerda	(00140) Középkisk.é.15-18	E	Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Halleves halgaluskával *	709.23	169.48	9.18	6.16	1.18	19.24	0.11	0.53		
			Chilis bab sertéshússal *	1 690.34	403.97	19.27	31.19	8.81	11.44	0.00	0.35		
			Összesen:	2 447.24	584.85	29.42	37.45	10.02	32.33	0.11	3.86		





9/10/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Csirkepörkölt *	1 216.29	290.65	32.30	15.38	2.82	5.47	0.00	0.55		
		Gyümölcs leves *	672.08	160.69	3.65	1.99	1.07	31.65	16.57	0.13	  	
		Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
		Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24	 	
		Összesen:	3 672.71	877.65	51.64	28.69	5.39	102.21	16.57	5.90		
9/11/2026 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Kelkáposzta főzelék *	995.91	238.16	8.38	8.40	1.12	31.85	0.32	0.21		
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	 	
		Lebbencsleves *	881.58	210.85	4.92	7.12	1.58	31.17	1.31	0.45	 	
		Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67	  	
		Édesség szelet	330.96	79.18	1.20	2.80	1.40	12.20	4.20	0.08	      	
		Összesen:	4 263.63	1 019.45	36.05	45.91	12.08	113.92	8.29	1.94		

