



Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/14/2026 hétfő	(00140) Középisk.étr.15évtől	E	Kukorica krémleves *	488.33	116.75	4.39	2.62	0.99	18.63	0.25	0.34		
			Hentes tokány*	1 579.00	377.31	17.35	32.14	9.22	4.30	0.00	0.49		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
			Összesen:	3 804.00	908.97	36.46	45.98	11.68	86.37	0.25	3.07		
9/15/2026 kedd	(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		
			Sóskamártás *	1 031.70	246.66	6.34	9.03	1.46	34.00	14.99	0.28		
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
			Összesen:	2 838.59	631.54	37.88	20.45	5.30	87.00	16.87	0.84		
9/16/2026 szerda	(00140) Középisk.étr.15évtől	E	Sült kolbász	360.72	86.30	1.80	8.63	2.20	0.31	0.00	0.27		
			Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36		
			Sárgaborsó főzelék	2 147.86	513.15	27.01	12.25	2.11	73.28	0.00	0.16		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Összesen:	3 425.93	818.89	35.89	27.05	5.10	107.10	3.42	1.32		





9/17/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26		
		Sült csirkemell*	1 047.39	250.34	31.85	7.48	1.23	13.70	0.54	0.45		
		Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
		Amerikai káposztasaláta *	659.26	157.72	3.91	8.27	3.69	16.27	6.00	0.33		
		Összesen:	4 446.30	1 063.45	47.94	32.50	7.40	143.06	9.24	1.25		
9/18/2026 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Sertésragu leves15-18	1 302.32	311.28	14.48	21.19	5.87	15.20	0.52	0.14		
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Darásmetélt ízzel15-18	3 189.32	762.77	14.01	20.16	2.39	130.40	43.52	0.23		
		Összesen:	4 637.05	1 108.84	28.89	41.75	8.26	152.60	49.99	0.38		

