



Tételes étlap 2026.09.21. - 2026.09.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/21/2026 hétfő	(00140) Középisk.étr.15évtől	E	Zöldborsó krémleves *	438.19	104.75	6.19	2.24	1.05	14.62	0.32	0.24		
			Bácskai rizseshús *	2 944.38	704.02	22.32	31.41	8.79	82.24	0.53	0.36		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	3 430.24	820.17	29.48	33.75	9.87	98.51	0.85	3.58		
9/22/2026 kedd	(00140) Középisk.étr.15évtől	E	Zöldbableves mir*	911.63	155.29	6.36	8.65	1.22	32.92	1.93	0.37		
			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 félada * *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
			Összesen:	3 866.07	861.63	30.03	34.28	8.74	126.69	19.70	1.01		
9/23/2026 szerda	(00140) Középisk.étr.15évtől	E	Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36		
			Szilva	129.54	30.99	0.64	0.80	0.00	4.80	0.00	0.00		
			Rakott rózsza *	3 106.79	742.78	32.35	44.00	15.75	53.62	2.43	0.88		
			Összesen:	3 714.86	888.23	36.07	50.65	16.42	70.53	4.35	1.24		





9/24/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Hamisgulyás *	812.55	194.36	4.15	7.26	0.99	27.54	0.99	0.31		
		Köményes sertéssült *	1 044.55	249.58	25.20	16.22	4.20	0.49	0.03	0.55		
		Szárazbabfőzelék *	1 577.95	377.03	17.99	11.77	2.15	49.44	0.12	0.32		
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
		Összesen:	3 873.87	925.95	51.34	35.57	7.46	98.87	2.64	1.71		
9/25/2026 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Frankfurti leves *	1 002.64	239.72	9.04	14.56	3.98	17.63	1.15	1.05		
		Török rizs *	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.33		
		Svanyú	38.13	9.12	0.78	0.08	0.02	1.32	0.00	2.38		
		Gombás sertéstokány *	2 071.60	495.07	21.51	35.91	11.37	20.96	0.39	0.60		
		Összesen:	4 504.14	1 076.40	41.78	56.32	16.10	104.40	1.54	4.36		

