



Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/28/2026 hétfő (00140) Középisk.étr.15évtől	E		Daragaluska leves *	512.53	122.49	3.36	3.86	0.59	18.34	0.54	0.21		
			Borsos tokány *	1 747.97	417.71	20.13	30.17	9.43	16.00	0.00	0.29		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	4 044.84	966.51	39.18	45.35	11.52	99.43	0.54	5.72		
9/29/2026 kedd (00140) Középisk.étr.15évtől	E		Zöldségleves *	478.53	114.46	3.08	5.85	0.67	12.11	1.92	0.36		
			Fokhagymás aprópecsenye *	1 727.96	412.90	20.24	29.25	9.34	16.79	0.00	0.39		
			Paradicsomos káposzta*	1 246.95	298.21	7.22	8.41	1.01	47.53	14.99	0.20		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Összesen:	3 892.26	930.55	34.54	43.83	11.14	97.83	18.41	1.48		
9/30/2026 szerda (00140) Középisk.étr.15évtől	E		Cseh burgonyás fokhagymaleves*	635.50	151.99	2.96	5.91	1.07	21.14	0.85	0.20		
			Taco-barbecue csirke*	576.12	137.61	29.69	1.34	0.31	1.55	1.93	0.29		
			Párolt rizsköret *	2 181.76	521.95	8.04	10.79	1.81	97.56	0.79	0.21		
			Összesen:	3 393.38	811.55	40.69	18.04	3.19	120.25	3.57	0.70		





10/1/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Fejtett bableves *	864.65	206.81	6.81	7.70	1.26	27.12	0.84	0.20	   	
		Vagdalt *	1 616.36	386.28	17.55	27.27	7.86	17.30	0.96	0.67	   	
		Burgonya főzelék *	1 263.16	301.65	8.32	9.13	1.61	45.78	1.20	0.30	   	
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	   	
		Összesen:	4 182.99	999.72	36.68	44.42	10.85	111.60	4.50	1.70		
10/2/2026 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Reszelttészta leves *	631.84	151.16	4.57	5.42	0.77	20.72	1.94	0.37	   	
		Székelykáposzta *	2 202.79	526.54	20.24	31.60	9.34	39.74	0.82	0.48	   	
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	   	
		Összesen:	3 273.45	782.68	28.81	37.34	10.23	81.86	4.26	1.38		

