



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/5/2026 hétfő	(00140) Középk.étr.15évtől	E	Gyümölcs leves *	672.08	160.69	3.65	1.99	1.07	31.65	16.57	0.13		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
			Zöldborsós csirkeragu *	1 109.93	265.35	26.57	8.20	1.26	20.97	0.00	0.49		
			Összesen:	3 518.68	840.95	44.94	21.41	3.80	116.06	16.57	2.86		
10/6/2026 kedd	(00140) Középk.étr.15évtől	E	Főtt, füstölt s.comb*	1 538.04	367.36	17.20	33.00	13.16	0.10	0.00	5.08		
			Lencsefőzelék *	1 386.76	331.35	18.68	5.37	1.20	51.77	0.04	0.41		
			Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Rizsleves 11-14	971.76	232.48	6.59	5.48	0.71	38.80	0.61	0.03		
			Összesen:	4 480.79	1 070.96	46.87	44.57	15.19	119.07	8.10	6.06		
10/7/2026 szerda	(00140) Középk.étr.15évtől	E	Kelbimbó krémleves *	249.63	59.65	2.24	1.58	0.77	8.90	0.33	0.34		
			Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36		
			Zöldséges rizs *	1 665.85	398.39	6.86	9.82	1.49	70.04	0.53	0.30		
			Svanyú	47.67	11.40	0.97	0.10	0.03	1.65	0.00	2.98		
			Összesen:	2 977.05	711.66	41.44	24.00	4.80	81.48	1.40	3.98		





10/8/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Zöldbableves mir*	911.63	155.29	6.36	8.65	1.22	32.92	1.93	0.37	   	
		Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
		Tökfőzelék *	936.56	223.85	6.30	11.35	2.92	23.91	0.59	0.42	  	
		Kenyér**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53	  	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Összesen:	3 977.92	888.18	35.08	52.11	13.62	88.54	9.97	1.55		
10/9/2026 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Burgonyaleves *	896.78	214.51	4.69	7.26	0.99	31.94	1.06	0.31	  	
		Milánói makaróni *	3 818.77	912.46	40.66	42.20	14.52	101.00	4.20	3.13	   	
		Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
		Összesen:	4 860.96	1 161.76	45.75	49.86	15.51	139.94	11.21	3.45		

