



Tételes étlap 2026.10.12. - 2026.10.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/12/2026 hétfő	(00140) Középisk.étr.15évtől	E	Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20		
			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:	3 822.34	914.02	26.48	38.53	9.61	114.26	15.57	3.54		
10/13/2026 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		
			Vadasmártás *	658.52	157.24	2.01	9.82	2.07	14.92	6.14	0.21		
			Tészta köret *	1 736.67	414.91	14.72	11.22	1.47	63.44	0.00	2.24		
			Összesen:	3 418.19	769.50	43.27	32.06	7.33	91.36	6.42	2.91		
10/14/2026 szerda	(00140) Középisk.étr.15évtől	E	Édesburgonya krémleves *	560.47	134.02	3.07	6.28	1.30	15.92	3.02	0.09		
			Rakott rózsza *	3 106.79	742.78	32.35	44.00	15.75	53.62	2.43	0.88		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Kenyer**	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.53		
			Összesen:	4 251.49	1 016.57	39.82	51.00	17.17	97.94	12.90	1.51		





10/15/2026 csütörtök (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Rántott leves zsemlekockával	465.40	111.28	1.47	7.75	0.92	8.78	0.00	0.03	  	
		Sarkadi pecsenye	1 708.65	408.24	29.84	27.69	8.46	9.57	0.00	1.57	     	
		Török rizs *	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.33		
		Svanyú	38.13	9.12	0.77	0.07	0.02	1.31	0.00	2.38		
		Összesen:	3 603.95	861.13	42.53	41.28	10.13	84.15	0.00	4.31		
10/16/2026 péntek (00140) Középisk.étr.15évtől	E	Jókai bableves *	2 500.76	597.52	30.37	29.50	8.91	51.87	0.66	0.74	 	
		Mákos metélt	2 245.30	537.15	13.12	11.93	1.46	93.70	21.08	0.59	   	
		Kenyér**	438.81	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.49	0.52	 	
		Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Összesen:	5 184.87	1 239.65	47.49	41.75	10.49	166.97	23.23	1.85		

