Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/2/2026 hétfő	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Rizi-bizi 15-18	1 830.19	437.84	8.87	12.41	4.34	72.04	0.53	0.04		
			Tartármártás 15-18	660.19	157.94	1.91	11.04	4.69	12.47	12.67	0.15		
			Gombaleves 11-14	984.80	235.56	7.23	6.07	0.73	37.65	0.43	0.25		
			Rántott hal 15- 18	2 460.13	588.00	36.99	32.12	4.76	37.31	0.06	0.85		
			Összesen:	5 935.31	1 419.34	55.00	61.64	14.52	159.47	13.69	1.29		
11/3/2026 kedd	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Húsroló 15-18	1 888.53	451.34	15.41	36.44	8.34	15.02	0.05	0.57		
			Lencsefőzelék15-18	2 140.75	511.50	27.97	14.91	3.29	65.85	1.02	0.17		
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01		
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Májgaluska leves *	372.97	89.12	8.42	2.02	0.62	9.11	0.54	0.38		
			Összesen:	4 947.27	1 182.35	55.60	58.97	12.48	113.87	9.08	1.68		
11/4/2026 szerda	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Paradicsom leves *	830.29	198.60	3.19	7.02	0.79	30.37	15.04	0.20		
			Budapest ragu *	1 387.25	331.34	19.91	25.42	7.25	5.41	0.17	0.37		
			Tarhonya köret*	1 564.81	373.86	12.00	10.15	1.34	58.32	0.08	0.79		
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 839.89	917.57	35.70	42.69	9.38	96.70	15.29	1.36		

11/5/2026 csütörtök	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Sertés sült (egyben sütve)15-	683.78	163.33	21.21	8.11	2.89	1.25	0.27	0.24	
			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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	
			Zöldséges árpagyöngy leves*	570.83	136.51	1.94	7.68	0.88	14.55	0.58	0.30	
			Összesen:	3 478.17	831.63	37.93	25.98	5.52	107.12	17.57	1.44	
11/6/2026 péntek	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Karalábé leves *	557.89	133.44	4.14	5.96	0.67	15.53	1.91	0.26	
			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:	3 873.56	925.66	36.21	49.32	11.36	83.27	1.91	2.99	