Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Zöldbabfőzelék *	1 031.47	246.58	8.28	11.59	2.90	26.89	0.59	0.32		
			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		
			Lebbencsleves *	881.58	210.85	4.92	7.12	1.58	31.17	1.31	0.45		
			Összesen:	4 042.78	966.47	35.62	50.82	13.96	89.77	9.35	1.53		
11/10/2026 kedd	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Csontleves tésztabetéttel *	352.27	84.23	2.22	4.67	0.56	8.17	0.52	0.34		
			Sült csirkecomb *	1 013.90	242.22	31.37	12.50	2.51	0.89	0.54	0.36		
			Török rizs *	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.33		
			Majonézes kukoricasaláta	1 704.70	407.82	9.83	19.02	7.75	48.79	13.40	0.10		
			Összesen:	4 462.64	1 066.76	53.87	41.96	11.55	122.34	14.46	1.13		
11/11/2026 szerda	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Sütőtök krémleves *	629.03	150.42	3.56	7.06	1.41	17.90	0.36	0.24		
			Ludaskása *	2 259.53	540.29	27.50	16.43	4.58	69.77	0.40	0.53		
			Párolt lilakáposzta *	411.11	98.35	1.76	4.85	0.56	11.67	5.00	0.29		
			Összesen:	3 299.67	789.06	32.82	28.34	6.55	99.34	5.76	1.06		

11/12/2026 csütörtök	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52	
			Csurgatott tojás leves *	418.67	100.11	1.60	8.46	1.10	4.27	0.04	0.32	
			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	
			Összesen:	3 706.16	885.64	30.91	45.62	10.81	84.67	2.33	1.81	
11/13/2026 péntek	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Babgulyás *	1 707.17	407.90	20.49	22.26	6.76	30.83	0.65	1.13	
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
			Darásmetélt ízzel *	2 745.95	656.76	13.07	10.78	1.29	126.06	46.52	0.28	
			Összesen:	4 998.14	1 195.05	37.36	38.64	8.28	180.78	54.64	1.97	