Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Borsos tokány *	1 747.97	417.71	20.13	30.17	9.43	16.00	0.00	0.29		
			Török rizs *	1 391.77	332.49	10.45	5.77	0.73	64.49	0.00	0.33		
			Vegyesvágott	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.00		
			Kassai burgonyaleves *	1 404.75	335.77	12.28	20.78	6.87	24.18	1.44	1.62		
			Összesen:	4 586.07	1 095.92	43.41	56.82	17.08	106.37	1.44	2.24		
11/17/2026 kedd	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Fejtettbab főzelék	1 933.20	462.31	21.85	12.95	2.78	64.08	0.39	0.15		
			Kőményes sertéssült *	1 044.55	249.58	25.20	16.22	4.20	0.49	0.03	0.55		
			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		
			Rizsleves *	617.05	147.62	3.37	6.30	0.86	19.07	1.56	0.35		
			Összesen:	4 139.82	989.90	54.22	41.07	8.07	107.53	9.45	1.61		
11/18/2026 szerda	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Zellerkrémleves *	565.39	135.19	4.80	2.14	0.91	23.38	0.54	0.25		
			Rakott kelkáposzta *	2 491.54	595.72	26.15	36.26	12.86	40.62	2.42	0.67		
			Graham kenyer	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Összesen:	3 456.54	826.51	34.35	43.60	14.00	80.89	4.48	1.47		

11/19/2026 csütörtök	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Magyaros karfiolleves *	748.44	179.05	5.58	7.53	1.01	21.94	0.84	0.24		
			Húsgombóc *	1 331.05	318.07	15.45	19.20	6.74	20.58	0.19	0.34		
			Paradicsom mártás *	839.50	200.74	3.22	6.03	0.73	33.19	15.98	0.20		
			Burgonya sós féladag *	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	1.60	0.10		
			Összesen:	3 702.88	885.39	29.25	33.16	8.53	115.71	18.61	0.88		
11/20/2026 péntek	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Sárgaborsó leves	932.35	222.84	8.90	7.23	0.89	30.26	0.29	0.06		
			Csirkemell gyros *	952.27	227.58	32.12	10.59	1.39	0.75	0.40	0.44		
			Párolt rizsköret 15 felett *	1 864.91	446.15	6.70	10.23	1.65	81.30	0.66	0.20		
			Amerikai káposztasaláta *	659.26	157.72	3.91	8.27	3.69	16.27	6.00	0.33		
			Összesen:	4 408.79	1 054.29	51.63	36.32	7.62	128.58	7.35	1.03		