Tételes étlap 2026.11.23. - 2026.11.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/23/2026 hétfő	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Sertés pörkölt *	1 545.50	369.27	18.02	31.39	9.36	3.31	0.00	0.22		
			Zöldborsófőzelék *	914.93	218.74	11.01	6.15	1.10	29.40	0.00	0.11		
			Felvidéki tojásleves *	771.84	145.25	6.34	12.87	3.42	13.55	0.04	1.03		
			Összesen:	3 640.24	830.86	38.81	51.17	14.12	63.58	0.17	1.88		
11/24/2026 kedd	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Zöldbableves mir*	911.63	155.29	6.36	8.65	1.22	32.92	1.93	0.37		
			Rántott sertésszelet *	1 526.71	364.79	25.62	18.89	4.32	22.75	0.06	0.68		
			Kukoricás rizs *	1 708.84	408.81	6.77	10.15	1.56	72.12	0.53	0.30		
			cékla saláta!	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Összesen:	4 147.18	928.89	38.75	37.69	7.10	127.79	2.52	1.35		
11/25/2026 szerda	(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		

11/26/2026 csütörtök	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Édesburgonya krémleves *	560.47	134.02	3.07	6.28	1.30	15.92	3.02	0.09	
			Tarhonyáshús *	2 858.60	683.00	28.06	31.68	8.59	70.80	0.08	0.94	
			Káposzta saláta sav.	134.63	32.16	1.60	0.20	0.03	5.70	0.00	0.00	
			Összesen:	3 553.70	849.18	32.73	38.16	9.92	92.42	3.10	1.03	
11/27/2026 péntek	(00140) Középisk.étr.15évtől	**E**	Sertésragu leves	1 302.32	311.28	14.48	21.19	5.87	15.20	0.52	0.14	
			Túrós-tejfölös tészta*	2 857.23	683.30	24.77	30.28	10.54	77.17	3.05	0.82	
			Alma**	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	5.95	0.01	
			Összesen:	4 304.96	1 029.37	39.65	51.87	16.41	99.37	9.52	0.97	