## 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** | (00482) Gyermek (7-10 év) | **T** | Csemege szalámi | 325.40 | 77.85 | 3.77 | 6.92 | 2.65 | 0.05 | 0.00 | 0.64 | | |
| | | | Margarin | 93.00 | 22.25 | 0.01 | 2.45 | 0.67 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | | |
| | | | Jégsaláta | 22.60 | 5.41 | 0.40 | 0.02 | 0.00 | 0.59 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Zsemle, teljes kiőrlésű | 526.81 | 126.03 | 5.34 | 0.77 | 0.07 | 24.28 | 0.00 | 0.56 |  | |
| | | **E** | Palócleves | 972.82 | 232.73 | 16.90 | 8.69 | 2.74 | 21.32 | 0.05 | 0.15 |  | |
| | | | Mákos tészta | 1 580.61 | 378.14 | 12.55 | 8.06 | 1.65 | 63.41 | 9.99 | 0.63 |  | |
| | | | Alma | 116.33 | 27.83 | 0.32 | 0.32 | 0.00 | 5.60 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | **U** | Tej UHT 2,8% 200 ml | 405.72 | 97.06 | 6.80 | 3.00 | 1.63 | 10.60 | 0.00 | 0.27 |  | |
| | | | Kifli | 627.00 | 150.00 | 3.50 | 1.10 | 0.00 | 30.00 | 0.00 | 0.50 |  | |
| | | | Minidzsem 30g-os, különféle | 362.49 | 86.72 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 21.39 | 21.39 | 0.00 |  | |
| | | | Összesen: | 5 032.78 | 1 204.02 | 49.74 | 31.33 | 9.41 | 177.25 | 31.43 | 2.90 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/3/2026 kedd** | (00482) Gyermek (7-10 év) | **T** | Trappista sajt | 310.88 | 74.37 | 5.54 | 5.62 | 3.57 | 0.32 | 0.00 | 0.09 | |
| | | | Jégcsap retek | 17.70 | 4.23 | 0.33 | 0.03 | 0.01 | 0.79 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67 | 118.34 | 4.63 | 0.61 | 0.04 | 23.44 | 0.00 | 0.49 | |
| | | | Margarin | 46.50 | 11.12 | 0.00 | 1.23 | 0.33 | 0.01 | 0.00 | 0.07 | |
| | | **E** | Zöldséges rizsleves | 327.72 | 78.40 | 1.64 | 2.01 | 0.24 | 13.31 | 0.01 | 0.10 | |
| | | | Paradicsom mártás | 606.75 | 145.15 | 2.51 | 4.07 | 0.46 | 24.42 | 12.99 | 0.70 | |
| | | | Húsgombóc | 750.75 | 179.60 | 15.27 | 5.81 | 1.97 | 16.35 | 0.00 | 0.35 | |
| | | | Főtt burgonya | 783.89 | 187.53 | 5.00 | 0.40 | 0.05 | 40.00 | 0.00 | 0.02 | |
| | | | Fehér kenyér | 548.52 | 131.23 | 5.00 | 0.40 | 0.15 | 26.75 | 1.87 | 0.06 | |
| | | **U** | Puffasztott rizs | 320.20 | 76.60 | 1.40 | 0.18 | 0.07 | 17.56 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Kakaó UHT | 538.44 | 128.81 | 7.00 | 1.00 | 0.54 | 22.80 | 22.80 | 0.23 | |
| | | | Összesen: | 4 746.02 | 1 135.38 | 48.32 | 21.36 | 7.43 | 185.75 | 37.67 | 2.12 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/4/2026 szerda** | (00482) Gyermek (7-10 év) | **T** | Virsli | 387.74 | 92.76 | 5.00 | 8.00 | 3.06 | 0.08 | 0.00 | 0.20 | | |
| | | | Ketchup | 136.08 | 32.56 | 0.63 | 0.12 | 0.00 | 7.20 | 7.20 | 0.65 | | |
| | | | Hot dog kifli | 570.99 | 136.60 | 4.70 | 0.35 | 0.13 | 28.50 | 0.00 | 0.79 | | |
| | | **E** | Reszelttészta leves | 250.48 | 59.92 | 1.66 | 2.18 | 0.28 | 8.36 | 0.01 | 0.39 | | |
| | | | Rakott karfiol | 1 609.62 | 385.08 | 18.36 | 12.77 | 4.49 | 48.70 | 0.00 | 0.37 | | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61 | 142.01 | 5.56 | 0.73 | 0.04 | 28.13 | 0.00 | 0.58 | | |
| | | **U** | Croissan, vanilliás | 980.36 | 234.54 | 3.61 | 14.83 | 4.70 | 21.37 | 8.46 | 0.38 | | |
| | | | Alma | 145.41 | 34.79 | 0.40 | 0.40 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Összesen: | 4 674.29 | 1 118.26 | 39.92 | 39.38 | 12.70 | 149.34 | 15.67 | 3.37 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/5/2026 csütörtök** | (00482) Gyermek (7-10 év) | **T** | Tojáskrém | 399.30 | 95.52 | 3.43 | 8.05 | 2.13 | 2.50 | 0.00 | 0.34 |  |
| | | | Lilahagyma | 49.63 | 11.87 | 0.36 | 0.03 | 0.00 | 2.49 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Zsemle, teljes kiőrlésű | 526.81 | 126.03 | 5.34 | 0.77 | 0.07 | 24.28 | 0.00 | 0.56 |  |
| | | **E** | Fokhagymakrémleves | 300.89 | 71.98 | 2.40 | 2.52 | 1.50 | 9.84 | 0.59 | 0.25 |  |
| | | | Levesgyöngy | 230.04 | 55.03 | 0.84 | 3.81 | 0.46 | 4.28 | 0.00 | 0.10 |  |
| | | | Sertéssült | 573.04 | 137.09 | 13.65 | 8.98 | 2.30 | 0.26 | 0.00 | 0.33 | |
| | | | Tört burgonya | 1 134.73 | 271.47 | 5.00 | 9.68 | 1.11 | 40.00 | 0.00 | 0.02 | |
| | | | Káposzta saláta | 231.32 | 55.34 | 1.56 | 0.25 | 0.03 | 11.40 | 5.99 | 0.13 | |
| | | **U** | Müzliszelet, gyümölcsös | 589.68 | 141.08 | 3.60 | 2.80 | 0.76 | 25.20 | 5.40 | 0.04 |  |
| | | | Gyümölcslé - Alma 100% | 488.82 | 116.94 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 0.00 | 0.01 | |
| | | | Összesen: | 4 524.26 | 1 082.35 | 36.32 | 36.89 | 8.36 | 148.25 | 11.98 | 1.79 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/6/2026 péntek** | (00482) Gyermek (7-10 év) | **T** | Kőrözött túró | 281.74 | 67.40 | 6.67 | 3.64 | 1.93 | 1.92 | 0.00 | 0.02 |  |
| | | | Zöldpaprika | 24.57 | 5.88 | 0.36 | 0.09 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | |
| | | | Bürli TK | 526.81 | 126.03 | 5.34 | 0.77 | 0.07 | 24.28 | 0.00 | 0.56 |  |
| | | **E** | Daragaluska leves | 446.82 | 106.89 | 3.89 | 3.84 | 0.59 | 14.00 | 0.01 | 0.12 |  |
| | | | Mexikói sertésragu | 1 057.55 | 253.00 | 20.06 | 7.30 | 2.20 | 26.45 | 7.99 | 1.00 | |
| | | | Párolt rizs | 1 188.84 | 284.41 | 5.60 | 4.85 | 0.57 | 54.25 | 0.00 | 0.21 | |
| | | **U** | Pogácsa, sajtos | 1 258.85 | 301.16 | 4.06 | 21.61 | 5.91 | 22.25 | 0.24 | 1.30 |  |
| | | | Összesen: | 4 785.18 | 1 144.77 | 45.98 | 42.10 | 11.27 | 144.05 | 8.24 | 3.21 | |

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!