Tételes étlap 2026.10.26. - 2026.11.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/26/2026 hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Libamájas	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00		
		T	Sütőtök	325.08	77.77	1.50	0.60	0.00	16.50	0.00	0.02		
		E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
			Almás pite	1 266.89	303.08	5.05	15.01	4.08	36.42	10.05	0.56		
		U	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	3 490.70	835.09	28.96	31.16	9.27	108.33	16.84	1.44		

10/27/2026 kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	0.23	
			Fonott kalács	505.55	120.94	3.54	3.15	1.30	19.46	2.29	0.31	
			Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	6.45	0.00	
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03	
		E	Virslis rakott burgonya	1 379.84	330.10	14.03	18.94	6.58	25.04	0.00	0.37	
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10	
		U	Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.20	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Összesen:	3 663.23	876.36	33.48	34.21	14.43	106.91	35.97	1.63	

10/28/2026 szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
			Gabonagolyó teljeskiőrlésű	476.28	113.94	3.00	0.60	0.12	24.00	8.70	0.23	
		T	Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01	
		E	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	
			Bácskai rizseshús	1 403.03	335.65	14.79	12.61	2.42	40.34	0.00	0.36	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
		U	Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
			Összesen:	3 389.78	810.93	33.69	23.52	6.78	114.51	8.70	1.84	

10/29/2026 csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Tejeskávé	682.92	163.38	6.86	5.60	3.04	21.19	9.99	0.23	
			Tojáskrém	249.05	59.58	2.87	5.17	1.60	0.33	0.00	0.10	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00	
		T	Nektarin	115.54	27.64	0.47	0.23	0.03	5.89	0.00	0.00	
		E	Csirkepörkölt	269.62	64.50	10.06	2.30	0.31	0.82	0.00	0.58	
			Zöldbabfőzelék	588.02	140.67	4.48	7.26	2.41	14.08	0.01	0.02	
		U	Tökmagos pogácsa, házi	874.21	209.14	8.76	9.36	2.36	22.23	0.00	0.71	
			Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11	
			Összesen:	3 460.19	827.79	40.84	33.23	11.30	90.25	10.00	2.14	

10/30/2026 péntek (00480) Gyermek (1-3 év)		**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		T	Szilva	99.10	23.71	0.40	0.00	0.00	5.10	0.00	0.01	
		E	Vegyes gyümölcsleves	441.23	105.56	1.45	2.30	1.05	19.22	9.99	0.31	
			Burgonyás tészta	1 175.71	281.27	8.65	4.84	0.65	50.05	0.00	0.51	
		U	Kakaós csiga HÁZI	898.37	214.92	7.63	5.01	1.80	34.57	5.00	0.09	
			Tej 2,8%	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17	
			Összesen:	3 681.34	880.70	29.85	20.38	6.79	142.10	19.99	1.53	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!