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	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Karamell	671.83	160.73	6.80	5.60	3.04	20.59	9.99	0.23		
			Vajkrém - natúr	158.76	37.98	0.25	4.00	1.93	0.20	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01		
		T	Őszibarackbefőtt, hámozott	367.03	87.81	0.50	0.00	0.00	21.20	21.20	0.01		
			Háztartási keksz	346.42	82.87	1.96	1.36	0.40	15.60	3.70	0.20		
		E	Kapros halfilé	613.92	146.87	10.43	9.54	3.06	4.11	0.01	0.17		
			Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			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:	3 498.33	836.92	35.50	21.75	8.67	122.82	36.40	1.13		

11/3/2026 kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Tejbedara szórattal bölcsi	1 269.52	303.71	10.93	6.43	3.49	50.16	9.99	0.23	
		T	Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01	
		E	Temesvári sertésragu	618.89	148.06	9.92	10.12	3.11	4.08	0.00	0.10	
			Bulgur	464.38	111.10	3.69	1.33	0.18	22.76	0.33	0.50	
		U	Kőrözött	262.66	62.84	3.98	4.53	2.36	1.47	0.00	0.21	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
			Összesen:	3 211.19	768.23	32.87	23.16	9.17	107.29	15.32	1.45	

11/4/2026 szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06	
		T	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	
		E	Sertésraguleves	873.86	209.06	14.15	10.28	1.90	14.64	0.00	0.54	
			Meggyes kevert	678.49	162.32	4.26	4.22	0.86	26.49	11.99	0.19	
		U	Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11	
			Csicseriborsókrém	294.98	70.57	2.29	4.41	1.98	5.35	0.00	0.52	
			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:	3 722.34	890.51	37.91	30.69	10.66	113.76	18.49	2.09	

11/5/2026 csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Karalábé	32.08	7.68	0.42	0.04	0.00	1.38	0.00	0.03		
		T	Gyümölcs saláta	265.99	63.63	0.55	0.16	0.00	14.56	12.43	0.02		
		E	Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.70	0.40		
			Burgonyapüré, fehér babbal	1 019.93	244.00	10.44	5.12	1.63	38.37	0.00	0.11		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Perec, sajtos	627.00	150.00	3.45	1.10	0.50	30.00	1.65	0.25		
			Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11		
			Összesen:	3 660.39	875.68	41.44	19.77	6.66	129.74	19.78	1.70		

11/6/2026 péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	0.23	
			Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
			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	
		T	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02	
		E	Frankfurti leves	702.07	167.96	6.05	12.93	3.90	6.68	0.02	1.22	
			Lekváros palacsinta	549.15	131.38	3.88	3.98	0.76	19.81	5.16	0.04	
		U	Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
			Meggybefőtt, magozott	188.83	45.17	0.30	0.09	0.00	10.40	10.40	0.00	
			Összesen:	3 729.16	892.14	32.27	34.45	14.46	112.04	27.07	2.01	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!