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	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			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:	3 367.94	805.72	29.86	27.93	8.93	107.46	16.56	1.72		

10/27/2026 kedd	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	6.45	0.00	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Rizstejes kakaó	539.87	129.16	0.91	1.86	0.43	27.03	20.98	0.00	
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03	
		E	Virslis rakott burgonya	1 456.04	348.33	14.23	20.75	7.16	25.30	0.98	0.38	
			Céklasaláta	60.61	14.50	0.40	0.05	0.00	3.10	6.95	0.10	
		U	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	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46	
			Összesen:	3 733.28	893.12	25.26	30.29	12.23	128.32	47.49	1.84	

10/28/2026 szerda	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Rizs ital	349.30	83.56	0.72	1.91	0.24	15.78	7.99	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Akácméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
		E	Bácskai rizseshús	1 367.94	327.26	14.79	11.69	2.32	40.34	0.00	0.36		
			Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			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:	3 485.95	833.94	28.40	21.25	4.46	130.65	24.19	1.90		

10/29/2026 csütörtök	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Tejeskávé kókusztejjel	264.94	63.38	0.66	0.80	0.00	13.31	9.99	0.24	
			Tojáskrém	205.20	49.09	2.71	4.16	1.10	0.15	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	161.76	38.70	0.66	0.32	0.04	8.25	0.00	0.00	
		E	Zöldbabfőzelék	700.30	167.54	5.18	8.32	2.53	17.66	0.79	0.03	
			Csirkepörkölt	269.62	64.50	10.06	2.30	0.31	0.82	0.00	0.58	
		U	Tökmagos pogácsa, házi	976.45	233.60	9.61	8.87	1.94	28.56	0.00	0.70	
			Rizs ital	349.30	83.56	0.72	1.91	0.24	15.78	7.99	0.00	
			Összesen:	3 356.40	802.96	33.54	27.19	6.19	104.94	18.77	2.04	

10/30/2026 péntek (00159) Tejmentes 1-3		**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			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	719.61	172.16	1.99	3.56	1.96	32.24	20.76	0.52	
			Burgonyás tészta	1 175.71	281.27	8.65	4.84	0.65	50.05	0.00	0.51	
		U	Kakaós palacsinta	936.60	224.07	5.94	10.37	2.24	26.48	7.99	0.04	
			Rizs ital	349.30	83.56	0.72	1.91	0.24	15.78	7.99	0.00	
			Összesen:	3 869.04	925.61	21.62	23.64	5.79	154.03	41.74	1.61	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!