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	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Karamell	168.69	40.36	0.01	0.01	0.00	10.02	9.99	0.00		
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22		
			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		
			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		
			Babapiskóta	417.00	99.76	2.74	1.56	0.37	18.51	9.06	0.04		
		E	Kapros halfilé	653.84	156.42	10.46	10.56	3.16	4.17	0.79	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		
			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		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Összesen:	3 263.89	780.84	33.81	19.70	5.60	115.12	42.54	1.22		

11/3/2026 kedd	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Kókusztejbedara szórattal	1 051.78	251.62	4.55	1.84	0.49	53.92	23.98	0.29		
			Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
		T	Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
		E	Temesvári sertésragu	757.55	181.24	11.94	12.50	3.76	4.94	0.71	0.12		
			Bulgur	464.38	111.10	3.69	1.33	0.18	22.76	0.33	0.50		
		U	Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
			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		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Összesen:	3 229.82	772.69	28.11	24.33	7.19	110.51	30.02	1.47		

11/4/2026 szerda	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22	
			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	642.20	153.64	3.77	3.82	0.64	25.73	11.99	0.17	
		U	Csicseriborsókrém	264.38	63.25	4.02	0.75	0.10	10.03	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	
			Rizs ital	349.30	83.56	0.72	1.91	0.24	15.78	7.99	0.00	
			Összesen:	3 572.83	854.74	35.45	21.54	4.20	127.92	26.48	2.09	

11/5/2026 csütörtök	(00159) Tejmentes 1-3	**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		
			Karalábé	32.08	7.68	0.42	0.04	0.00	1.38	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Gyümölcs saláta	265.99	63.63	0.55	0.16	0.00	14.56	12.43	0.02		
		E	Burgonyapüré, fehér babbal	919.13	219.89	9.08	4.00	1.03	36.25	0.00	0.07		
			Vagdalt	688.55	164.72	13.91	5.21	1.73	15.34	0.69	0.40		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Rizs ital	349.30	83.56	0.72	1.91	0.24	15.78	7.99	0.00		
			Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	6.45	0.00		
			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		
			Összesen:	3 644.40	871.85	37.84	19.60	4.97	134.09	32.56	1.82		

11/6/2026 péntek	Tejmentes 1-3 (00159)	**R**	Kakaó	272.58	65.21	1.34	1.67	0.51	11.13	7.99	0.24	
			Tonhal konzerv	242.51	58.02	4.76	4.30	1.12	0.00	0.00	0.16	
			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	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03	
		E	Frankfurti leves	759.52	181.70	6.40	14.11	4.80	7.10	0.80	1.23	
			Lekváros palacsinta	833.29	199.35	4.27	6.54	0.95	30.54	12.90	0.03	
		U	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	
			Meggybefőtt, magozott	188.83	45.17	0.30	0.09	0.00	10.40	10.40	0.00	
			Összesen:	3 453.51	826.18	25.63	30.04	8.20	111.77	43.88	2.27	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!