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	(00483) Gyermek (11-14 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	1 166.16	278.99	19.51	10.67	3.24	25.71	0.05	0.17		
			Mákos tészta	1 969.62	471.20	15.08	11.23	2.31	76.89	14.99	0.80		
			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:	5 615.13	1 343.34	54.88	36.48	10.57	195.12	36.43	3.09		

11/3/2026 kedd	(00483) Gyermek (11-14 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	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68	
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
		E	Zöldséges rizsleves	402.71	96.34	1.97	2.49	0.30	16.35	0.01	0.16	
			Paradicsom mártás	792.55	189.61	3.31	6.02	0.69	30.28	14.99	0.78	
			Húsgombóc	828.69	198.25	17.56	6.77	2.29	16.54	0.00	0.48	
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
		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:	5 392.32	1 290.01	54.59	25.07	8.08	209.57	40.05	2.59	

11/4/2026 szerda	(00483) Gyermek (11-14 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	807.07	193.08	3.58	11.73	1.41	18.10	0.01	0.47	
			Rakott karfiol	2 108.21	504.36	22.24	19.76	6.38	58.76	0.00	0.41	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
		U	Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
			Croissan, vanilliás	980.36	234.54	3.61	14.83	4.70	21.37	8.46	0.38	
			Összesen:	5 729.47	1 370.70	45.72	55.92	15.72	169.14	15.67	3.49	

11/5/2026 csütörtök	(00483) Gyermek (11-14 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	578.28	138.35	3.36	7.57	3.15	14.02	0.78	0.35	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	
			Tört burgonya	1 330.70	318.35	6.25	9.78	1.12	50.00	0.00	0.03	
			Sertéssült	651.39	155.84	15.02	10.43	2.59	0.29	0.00	0.40	
			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:	5 306.01	1 269.39	40.73	47.31	10.78	166.73	12.17	2.08	

11/6/2026 péntek	Gyermek (11-14 év) (00483)	**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	606.59	145.12	4.36	6.80	0.96	16.37	0.01	0.62	
			Mexikói sertésragu	1 334.27	319.20	23.60	10.14	2.73	32.99	9.99	1.22	
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	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:	5 471.69	1 309.02	50.79	50.72	12.49	160.71	10.24	3.93	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!