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	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Sertéspárizsi	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Vegyes gyümölcsleves	435.98	104.30	1.92	2.76	1.48	17.21	5.58	0.02		
			Hentes tokány	773.48	185.04	14.61	10.01	2.92	8.91	0.00	0.37		
			Bulgur	963.85	230.59	7.37	3.58	0.46	45.52	0.66	0.52		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Gyümölcs joghurt	378.84	90.63	4.38	2.50	1.05	12.55	12.55	0.14		
			Összesen:	4 465.45	1 068.28	45.84	32.31	11.04	148.88	18.79	2.41		

10/27/2026 kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06	
			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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		E	Csirkeraguleves	412.61	98.71	8.75	5.05	0.61	4.38	0.00	0.61	
			Pipiropogós	576.84	138.00	6.00	7.50	1.45	11.00	0.25	0.60	
			Zöldborsófőzelék	627.36	150.09	6.72	5.18	1.37	18.78	3.00	0.02	
			Teljes kiőrlésű kenyér	197.87	47.34	1.85	0.24	0.01	9.38	0.00	0.19	
		U	Pudingos kagyló	1 129.98	270.33	2.99	14.47	3.86	31.67	16.57	0.53	
			Összesen:	3 887.27	929.97	34.32	39.51	9.48	107.29	26.81	2.65	

10/28/2026 szerda	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Libamájas	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Tejfölös burgonyaleves	572.70	137.01	3.24	6.10	1.90	16.92	0.01	0.60		
			Bolognai halragu	431.31	103.18	7.92	4.88	0.87	6.30	5.00	0.20		
			Tészta köret	1 068.35	255.59	9.00	4.82	0.69	43.74	0.00	0.37		
			Trappista sajt	155.44	37.19	2.77	2.81	1.79	0.16	0.00	0.04		
			Banán	351.02	83.98	1.04	0.08	0.00	19.36	16.46	0.04		
		U	Lencsekrém	313.92	75.10	2.97	4.32	1.95	5.99	0.00	0.53		
			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		
			Összesen:	4 525.36	1 082.64	40.19	33.00	10.29	153.34	30.61	2.70		

10/29/2026 csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
			Pick tavaszi felvágott	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.68	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		E	Csontleves	301.67	72.17	3.35	1.85	0.27	10.58	0.00	0.67	
			Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.32	0.34	
			Kukoricás rizs	736.77	176.26	3.95	2.25	0.28	34.88	0.01	0.01	
			Csemege uborka	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	0.50	
		U	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
			Császárzsemle	753.71	180.31	6.20	0.46	0.17	37.62	0.00	1.04	
			Összesen:	4 183.91	1 000.92	46.90	30.60	9.73	133.36	0.33	4.19	

10/30/2026 péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Zöldborsóleves	287.30	68.73	3.91	1.25	0.13	10.27	0.01	0.28	
			Pincepörkölt	1 224.90	293.04	13.29	9.27	1.84	38.06	0.00	0.23	
			Vegyes vágott savanyúság	41.58	9.95	0.55	0.10	0.05	1.70	0.00	0.04	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
		U	Kakaó UHT	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23	
			Kifli teljes kiörlésű	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44	
			Összesen:	3 924.01	938.77	40.32	14.58	3.73	159.16	33.51	1.66	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!