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	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Palócleves	827.69	198.01	11.63	10.29	2.37	14.49	0.05	0.11		
			Mákos tészta	1 226.01	293.30	9.55	7.38	1.52	46.83	7.99	0.51		
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
			Összesen:	4 501.65	1 076.95	42.92	32.94	10.13	150.08	29.80	2.22		

11/3/2026 kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	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		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		E	Zöldséges rizsleves	249.35	59.65	1.36	1.04	0.13	11.11	0.00	0.28		
			Paradicsom mártás	490.94	117.45	1.86	3.05	0.35	20.48	11.99	0.55		
			Húsgombóc	597.96	143.05	10.72	3.89	1.32	16.11	0.00	0.35		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		U	Puffasztott rizs	160.10	38.30	0.70	0.09	0.04	8.78	0.00	0.00		
			Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Összesen:	4 225.27	1 010.82	42.64	25.83	11.14	150.27	20.85	2.25		

11/4/2026 szerda	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
		E	Reszelttészta leves	334.44	80.01	2.13	3.18	0.40	10.65	0.01	0.11		
			Rakott karfiol	1 253.78	299.95	14.80	9.50	3.37	38.43	0.00	0.34		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		U	Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
			Croissan, vanilliás	980.36	234.54	3.61	14.83	4.70	21.37	8.46	0.38		
			Összesen:	4 315.74	1 032.48	35.86	36.85	11.72	137.70	22.13	2.03		

11/5/2026 csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	Epres tej	530.51	126.92	6.80	3.00	1.63	18.03	7.43	0.35	
			Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18	
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00	
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
		E	Fokhagymakrémleves	211.71	50.65	1.65	2.00	1.19	6.46	0.47	0.04	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Sertéssült	381.25	91.21	10.92	5.14	1.61	0.21	0.00	0.21	
			Tört burgonya	916.00	219.14	4.50	5.93	0.68	36.00	0.00	0.02	
			Káposzta saláta	170.36	40.76	1.03	0.16	0.02	8.58	5.00	0.07	
		U	Müzliszelet, gyümölcsös	294.84	70.54	1.80	1.40	0.38	12.60	2.70	0.02	
			Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	
			Összesen:	3 845.30	919.94	36.67	27.98	8.19	127.91	15.60	1.56	

11/6/2026 péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Kőrözött túró	241.86	57.86	4.41	3.79	1.97	1.47	0.00	0.02	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	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	289.59	69.28	2.93	1.77	0.32	10.30	0.01	0.56	
			Mexikói sertésragu	666.82	159.53	14.42	5.46	1.61	12.98	0.00	0.69	
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03	
		U	Pogácsa, sajtos	1 258.85	301.16	4.06	21.61	5.91	22.25	0.24	1.30	
			Összesen:	4 077.38	975.46	36.23	35.51	10.12	126.36	7.24	3.17	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!