Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/9/2026 hétfő	(00482) Gyermek (7-10 év)	**T**	Vanilliás izű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
			Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
		E	Húsgombócleves	580.95	138.98	9.15	3.07	0.95	18.43	0.01	0.20		
			Édes tejföl	572.77	137.03	1.57	10.10	5.09	9.80	7.99	0.04		
			Túrós tészta	1 577.95	377.50	21.84	8.21	3.20	53.62	0.00	0.86		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Lajta sajtkrém 50 gr	421.50	100.84	3.93	7.64	4.10	4.07	0.00	0.59		
			Összesen:	5 346.87	1 279.16	55.41	38.01	15.83	175.64	30.80	3.38		

11/10/2026 kedd	(00482) Gyermek (7-10 év)	**T**	Tojáskrém	399.30	95.52	3.43	8.05	2.13	2.50	0.00	0.34	
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
		E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Zöldbabfőzelék	725.46	173.56	6.49	6.65	3.15	21.58	0.02	0.03	
			Sertés pörkölt	788.31	188.59	21.35	10.50	3.15	1.94	0.00	0.71	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Körte	177.21	42.40	0.32	0.24	0.00	9.60	0.00	0.00	
		U	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Összesen:	4 697.38	1 123.77	52.36	32.66	10.12	152.81	1.86	2.67	

11/11/2026 szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	**T**	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	
		E	Karalábéleves	163.36	39.08	1.41	1.13	0.14	5.75	0.02	0.12	
			Galuska köret	1 237.96	296.16	12.47	5.24	1.26	49.41	0.00	0.08	
			Bakonyi sertéstokány	1 199.91	287.06	19.02	18.39	6.84	11.03	0.00	0.56	
		U	Lencsekrém	590.47	141.26	8.15	4.67	1.99	16.49	0.00	0.53	
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01	
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
			Összesen:	5 131.42	1 227.60	57.17	34.33	11.94	169.74	21.41	2.63	

11/12/2026 csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)	**T**	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
		E	Brokkolikrémleves	296.11	70.84	3.73	3.40	1.95	6.24	0.78	0.24	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	
			Rántott hal magvas bundában	1 233.10	295.00	20.30	11.61	2.08	26.10	0.64	0.85	
			Zöldséges bulgur	837.24	200.30	6.72	3.93	0.48	36.70	1.09	0.30	
		U	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Kalács, mákos	1 179.61	282.20	8.25	7.36	3.03	45.40	5.34	0.73	
			Összesen:	5 662.64	1 354.70	54.99	45.57	14.54	180.12	7.85	3.19	

11/13/2026 péntek	(00482) Gyermek (7-10 év)	**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	Vegyes gyümölcsleves	664.64	159.00	2.26	3.58	1.97	28.65	15.77	0.03	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	900.66	215.47	24.93	8.41	3.10	9.76	0.39	0.27	
			Párolt rizs	1 188.84	284.41	5.60	4.85	0.57	54.25	0.00	0.21	
		U	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58	
			Összesen:	4 854.12	1 161.27	52.05	40.42	16.94	145.35	16.16	1.67	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!