Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00482) Gyermek (7-10 év)	**T**	Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Májgombócleves	688.12	164.62	7.81	5.37	3.29	20.49	1.12	1.58		
			Tarhonyás hús	1 893.90	453.09	27.86	13.64	3.29	54.21	0.01	0.81		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Krémtúró vaníliás	955.26	228.53	13.10	10.68	5.72	19.32	19.32	0.04		
			Összesen:	5 269.38	1 260.62	62.81	40.20	15.19	157.69	20.45	3.89		

11/17/2026 kedd	(00482) Gyermek (7-10 év)	**T**	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83	
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
		E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Parajfőzelék	861.63	206.13	4.78	14.75	3.27	13.32	0.78	0.17	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02	
		U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15	
			Tej UHT 2,8% 200 ml	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Összesen:	5 458.56	1 305.86	46.30	37.86	14.65	191.46	3.03	2.19	

11/18/2026 szerda	(00482) Gyermek (7-10 év)	**T**	Kifli rozsos	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44	
			Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40	
		E	Daragaluska leves	518.26	123.99	4.36	3.89	0.61	17.67	0.01	0.12	
			Sertéssült	573.04	137.09	13.65	8.98	2.30	0.26	0.00	0.33	
			Párolt káposzta 1/2 adag	418.13	100.03	1.69	3.00	0.34	16.17	9.99	0.23	
			Hagymás tört burgonya	1 031.54	246.78	5.93	3.26	0.37	47.25	0.00	0.04	
		U	Barackos kevert	1 231.13	294.53	6.35	11.14	1.91	41.81	23.34	0.31	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	4 813.53	1 151.57	43.25	41.21	11.53	148.98	33.34	1.88	

11/19/2026 csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év)											
		T	Eidami sajt	442.26	105.80	7.86	7.98	5.08	0.51	0.00	0.09	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
		E	Babgulyás	971.61	232.44	18.48	8.19	2.46	20.73	0.00	0.98	
			Szilvalekváros gombóc	1 491.70	356.87	8.29	3.99	0.39	69.14	10.47	0.78	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	
		U	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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Összesen:	5 077.69	1 214.76	52.56	30.62	10.74	177.20	12.34	3.43	

11/20/2026 péntek	(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	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64	
		E	Szárnyasaprólék leves	588.40	140.77	17.44	2.11	0.49	12.82	0.04	0.89	
			Mákos guba	1 549.06	370.59	10.21	10.79	3.12	56.12	11.99	0.71	
			Vaníliasodó 7-10	837.22	200.29	6.80	5.60	3.04	30.47	12.99	0.27	
		U	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08	
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Összesen:	5 265.00	1 259.58	63.45	34.82	12.52	170.04	26.86	4.05	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!