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	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	0.23		
			Tojásrántotta	346.36	82.86	5.40	6.66	1.45	0.24	0.00	0.14		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
		T	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		E	Csirkeraguleves	291.91	69.84	8.45	0.45	0.10	7.85	0.01	0.12		
			Túrógombóc vaníliás tejföllel	900.57	215.45	9.99	8.84	3.57	23.73	7.31	0.25		
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Sárgarépa	33.63	8.04	0.24	0.04	0.01	1.62	0.00	0.06		
			Összesen:	3 389.10	810.79	44.47	26.12	9.55	98.21	17.31	1.41		

11/10/2026 kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03	
			Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11	
		E	Csirkepaprikás	564.24	134.99	13.51	7.11	2.04	4.11	0.01	0.16	
			Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.37	
		U	Burgonyás pogácsa	895.14	214.15	5.51	9.85	3.20	25.55	0.00	1.31	
			Almás savanyúkáposzta	269.49	64.47	0.57	1.19	0.11	12.62	8.10	0.60	
			Összesen:	3 746.37	896.26	37.78	28.12	8.36	121.53	23.40	3.02	

11/11/2026 szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Kőrözött	262.66	62.84	3.98	4.53	2.36	1.47	0.00	0.21	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		T	Körtebefőtt, hámozott darabolt	202.12	48.35	0.15	0.00	0.00	11.85	11.85	0.01	
		E	Vadas sertésragu	928.22	222.06	13.04	12.01	3.57	15.11	3.00	0.45	
			Zsemlerolád	661.31	158.21	6.54	2.99	0.69	26.12	0.84	0.31	
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	
			Kefír poharas	540.96	129.42	6.80	7.20	3.91	9.20	0.00	0.60	
			Összesen:	3 724.54	891.04	37.96	28.38	10.56	118.38	20.69	2.47	

11/12/2026 csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Sonkaszalámi sertés	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		T	Őszibarackbefőtt, hámozott	220.22	52.68	0.30	0.00	0.00	12.72	12.72	0.00	
		E	Halvagdalt	478.66	114.51	8.61	3.19	0.71	12.37	0.49	0.41	
			Kelkáposzta főzelék	442.72	105.91	4.60	3.19	0.39	14.50	0.01	0.09	
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02	
		U	Vaj 100g-os	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00	
			Akácméz	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00	
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
			Meggybefőtt, magozott	188.83	45.17	0.30	0.09	0.00	10.40	10.40	0.00	
			Összesen:	3 372.67	806.85	29.43	24.27	10.58	116.00	38.22	1.32	

11/13/2026 péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Tej 2,8%	378.00	90.43	5.10	4.20	2.28	7.95	0.00	0.17	
			Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	6.45	0.00	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03	
		E	Húsgombóc	548.79	131.29	8.71	3.04	1.00	17.11	0.00	0.08	
			Paradicsom mártás	643.52	153.95	2.98	5.05	0.58	23.94	9.99	0.45	
			Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01	
		U	Trappista sajt	310.88	74.37	5.54	5.62	3.57	0.32	0.00	0.09	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
			Karalábé	32.08	7.68	0.42	0.04	0.00	1.38	0.00	0.03	
			Összesen:	3 654.93	874.38	33.66	23.91	8.95	129.42	28.23	1.56	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!