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	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Karamell	335.92	80.37	3.40	2.80	1.52	10.30	5.00	0.12		
			Színes kalács	674.06	161.26	4.72	4.21	1.73	25.94	3.05	0.42		
			Vaj 100g-os	303.91	72.71	0.04	8.00	3.87	0.05	0.00	0.00		
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03		
		E	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
			Rakott karfiol	1 166.39	279.04	14.48	9.72	3.48	33.10	0.01	0.14		
		U	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		
			Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
			Összesen:	3 566.12	853.14	30.01	28.81	11.61	116.74	18.35	1.15		

11/17/2026 kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Tojáskrém	249.05	59.58	2.87	5.17	1.60	0.33	0.00	0.10	
			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	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
		E	Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	1.25	
			Burgonyafőzelék	873.84	209.05	5.51	7.01	2.39	30.46	0.00	0.06	
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
		U	Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11	
			Csicseriborsókrém	294.98	70.57	2.29	4.41	1.98	5.35	0.00	0.52	
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Összesen:	3 617.00	865.30	32.67	30.80	11.59	112.81	6.50	2.53	

11/18/2026 szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Kakaó	724.13	173.24	7.54	6.47	3.55	21.01	9.99	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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
		T	Sütőtök	162.54	38.89	0.75	0.30	0.00	8.25	0.00	0.01	
		E	Zöldborsós sertésragu	512.65	122.64	10.54	6.39	2.30	5.61	0.41	0.10	
			Nudli	936.18	223.97	4.40	5.34	0.53	27.00	0.00	0.80	
		U	Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02	
			Kifli	313.50	75.00	1.75	0.55	0.00	15.00	0.00	0.25	
			Összesen:	3 781.67	904.71	34.57	30.75	12.76	108.26	10.40	1.95	

11/19/2026 csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Libamájas	386.60	92.49	2.28	8.77	2.87	0.93	0.28	0.27	
			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	Körte	110.76	26.50	0.20	0.15	0.00	6.00	0.00	0.00	
		E	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01	
			Parajfőzelék	738.12	176.58	6.76	7.94	1.80	19.31	0.00	0.22	
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02	
		U	Répatorta-lenmaggal	790.65	189.15	5.24	9.22	1.45	21.09	4.40	0.23	
			Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11	
			Összesen:	3 663.37	876.40	31.71	34.55	9.01	108.13	10.43	1.40	

11/20/2026 péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Akácméz	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	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	Őszibarackbefőtt, hámozott	183.52	43.90	0.25	0.00	0.00	10.60	10.60	0.00	
		E	Palócleves	773.42	185.03	9.43	9.48	2.48	15.24	0.04	0.09	
			Ízes bukta lenmaggal	1 228.43	293.88	8.15	11.97	1.84	38.03	8.50	0.05	
		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	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Összesen:	3 753.54	897.97	31.34	32.80	9.38	118.08	33.74	0.94	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!