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	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Kakaó	272.58	65.21	1.34	1.67	0.51	11.13	7.99	0.24		
			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		
			Lekváros palacsinta	1 249.94	299.03	6.41	9.81	1.43	45.81	19.35	0.05		
		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:	3 286.92	786.34	34.69	22.29	4.37	110.41	27.35	1.22		

11/10/2026 kedd	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Tonhalkrém	228.38	54.64	3.57	4.45	1.18	0.01	0.00	0.18	
			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	
			Rizs ital	349.30	83.56	0.72	1.91	0.24	15.78	7.99	0.00	
		E	Csirkepaprikás	654.37	156.55	13.52	9.47	2.30	4.14	0.40	0.16	
			Tészta köret	855.21	204.60	7.50	3.09	0.47	36.45	0.00	0.40	
		U	Burgonyás pogácsa	499.99	119.62	3.58	4.21	1.16	16.60	0.00	0.56	
			Almás savanyúkáposzta	269.49	64.47	0.57	1.19	0.11	12.62	8.10	0.60	
			Összesen:	3 573.82	854.98	34.04	24.88	5.50	122.26	31.78	2.33	

11/11/2026 szerda	(00159) Tejmentes 1-3	**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	
			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	
			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	850.62	203.50	12.72	10.55	3.00	14.09	3.39	0.33	
			Zsemlerolád	661.31	158.21	6.54	2.99	0.69	26.12	0.84	0.31	
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Összesen:	3 569.45	853.94	37.40	21.07	6.52	122.26	38.85	1.87	

11/12/2026 csütörtök	(00159) Tejmentes 1-3	**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	
			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	
		T	Őszibarackbefőtt, hámozott	293.63	70.25	0.40	0.00	0.00	16.96	16.96	0.00	
		E	Halvagdalt	573.37	137.17	10.76	4.74	1.15	12.37	0.49	0.42	
			Kelkáposzta főzelék	607.81	145.41	6.36	3.33	0.42	22.18	0.01	0.11	
		U	Akácméz	273.50	65.43	0.08	0.00	0.00	16.20	16.20	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	
			Meggybefőtt, magozott	188.83	45.17	0.30	0.09	0.00	10.40	10.40	0.00	
			Összesen:	3 188.64	762.83	30.35	15.31	3.55	123.98	50.56	1.46	

11/13/2026 péntek (00159) Tejmentes 1-3	**R**	Rizs ital	349.30	83.56	0.72	1.91	0.24	15.78	7.99	0.00		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Sárgabarackdzsem	109.76	26.26	0.04	0.00	0.00	6.45	6.45	0.00		
		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	Főtt burgonya	391.95	93.77	2.50	0.20	0.03	20.00	0.00	0.01		
		Húsgombóc	532.58	127.41	8.57	3.00	1.00	16.38	0.00	0.08		
		Paradicsom mártás	643.52	153.95	2.98	5.05	0.58	23.94	9.99	0.45		
	U	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		
		Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
		Összesen:	3 524.96	843.28	23.60	20.16	7.14	140.40	36.22	1.76		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!