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	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Karamell	84.35	20.18	0.01	0.01	0.00	5.01	5.00	0.00		
			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		
			Sárgabarackdzsem	219.53	52.52	0.08	0.00	0.00	12.90	12.90	0.01		
		T	Banán	219.39	52.48	0.65	0.05	0.00	12.10	10.29	0.03		
		E	Rakott karfiol	1 276.67	305.42	14.44	14.18	4.75	29.67	1.18	0.16		
			Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		
		U	Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
			Tonhalkrém	228.38	54.64	3.57	4.45	1.18	0.01	0.00	0.18		
			Összesen:	3 190.30	763.22	26.47	22.14	6.66	112.86	29.37	1.30		

11/17/2026 kedd	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			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	Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
		E	Burgonyafőzelék tejmentes	848.13	202.90	4.85	7.14	2.81	29.30	0.98	0.04	
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	1.25	
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05	
		U	Csicseriborsókrém	264.38	63.25	4.02	0.75	0.10	10.03	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	
			Rizs ital	349.30	83.56	0.72	1.91	0.24	15.78	7.99	0.00	
			Összesen:	3 778.13	903.84	33.60	28.46	9.16	126.73	15.47	2.57	

11/18/2026 szerda	(00159) Tejmentes 1-3	**R**	Rizstejes kakaó	539.87	129.16	0.91	1.86	0.43	27.03	20.98	0.00		
			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	Nudli	936.18	223.97	4.40	5.34	0.53	27.00	0.00	0.80		
			Zöldborsós sertésragu	512.65	122.64	10.54	6.39	2.30	5.61	0.41	0.10		
		U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
			Összesen:	3 661.67	876.01	30.06	23.41	6.91	117.37	38.24	1.76		

11/19/2026 csütörtök	Tejmentes 1-3 (00159)	**R**	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00	
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
			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	852.02	203.83	5.70	12.38	4.58	17.16	1.56	0.18	
			Fehér kenyér	219.41	52.49	2.00	0.16	0.06	10.70	0.75	0.02	
		U	Répatorta tejmentes	813.30	194.57	4.69	10.49	1.34	20.10	3.00	0.41	
			Rizs ital	349.30	83.56	0.72	1.91	0.24	15.78	7.99	0.00	
			Összesen:	3 774.46	902.97	28.32	36.14	10.06	114.60	18.30	1.71	

11/20/2026 péntek	(00159) Tejmentes 1-3	**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	613.85	146.85	9.19	6.26	2.10	13.27	0.43	0.09	
			Ízes bukta	1 182.22	282.83	7.30	11.27	1.46	37.71	9.50	0.02	
		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	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46	
			Összesen:	3 462.70	828.39	24.71	27.46	8.85	119.67	35.13	1.28	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!