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	(00149) Gluténmentes 4-6	**T**	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24		
			Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02		
			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		
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
		E	Húsgombócleves	385.15	92.14	6.48	3.38	0.87	8.78	0.01	0.15		
			Túrós tészta	1 240.83	296.85	10.50	6.32	2.25	48.05	2.02	0.14		
			Édes tejföl	401.15	95.97	1.26	8.08	4.07	4.44	3.00	0.03		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
		U	Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01		
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
			Összesen:	4 016.02	960.76	24.57	30.96	11.02	141.41	27.95	2.46		

11/9/2026 hétfő	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15	
			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	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24	
		E	Húsgombócleves	526.93	126.06	6.68	1.88	0.64	20.38	0.01	0.13	
			Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Összesen:	4 514.27	1 079.98	30.46	28.60	10.80	173.87	33.66	2.76	
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24	
			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	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Sertéspárizsi	267.37	63.96	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.02	

11/9/2026 hétfő	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Húsgombócleves	391.59	93.68	6.43	1.85	0.62	12.63	0.01	0.13	
			Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57	
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
		U	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Összesen:	4 481.68	1 072.17	32.23	31.72	12.01	163.23	33.66	2.63	
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15	
			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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24	
		E	Húsgombócleves	431.36	103.20	7.61	2.74	0.86	11.83	0.01	0.15	
			Mákos tészta	1 560.43	373.31	11.05	11.43	2.01	56.12	9.99	0.57	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69	
			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	
			Összesen:	4 203.78	1 005.70	30.57	30.00	10.82	152.04	29.98	3.06	

11/9/2026 hétfő	(00162) Laktózm. 4-6	**T**	Karamell	421.68	100.88	0.60	0.80	0.00	22.70	19.98	0.24		
			Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
			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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Húsgombócleves	431.36	103.20	7.61	2.74	0.86	11.83	0.01	0.15		
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01		
			Mákos tészta	1 369.74	327.69	11.05	7.72	1.58	53.12	6.99	0.57		
		U	Növényi sajt	338.73	81.04	0.00	6.30	5.70	6.30	0.00	0.69		
			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	0.60	0.03	23.44	0.00	0.48		
			Összesen:	3 940.39	942.68	30.37	26.08	10.38	145.54	26.98	3.05		

11/9/2026 hétfő	Hal és halkészítmény-mentes 4-6 (00185)	**T**	Karamell	839.66	200.88	6.80	5.60	3.04	30.58	30.58	0.23	
			Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15	
			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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		E	Húsgombócleves	420.31	100.55	7.40	2.55	0.81	11.82	0.01	0.15	
			Túrós tészta	1 332.73	318.83	17.10	7.40	2.48	45.59	0.00	0.39	
			Édes tejföl	401.15	95.97	1.26	8.08	4.07	4.44	3.00	0.03	
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	
			Sajtkrém	84.30	20.17	0.79	1.53	0.82	0.81	0.00	0.01	
			Összesen:	4 496.36	1 075.68	43.32	31.73	12.76	151.38	33.59	2.10	

11/10/2026 kedd	(00149) Gluténmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
		E	Zöldségleves	397.98	95.21	2.48	1.38	0.16	17.68	0.88	0.64	
			Zöldbabfőzelék	701.26	167.76	3.63	7.29	2.36	21.58	0.79	0.03	
			Sertés pörkölt	534.46	127.86	12.89	7.71	2.05	1.57	0.00	0.62	
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
		U	Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
			Tonhalkrém	349.64	83.64	5.95	6.60	1.74	0.01	0.00	0.26	
			Összesen:	4 004.26	957.94	30.14	32.88	8.88	130.31	13.07	4.32	
	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43	
		E	Zöldségleves	228.88	54.76	1.51	0.29	0.04	11.21	0.67	0.12	
			Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14	

11/10/2026 kedd	(00153)	E	Zöldbabfőzelék	415.15	99.32	4.59	2.07	1.02	15.34	0.40	0.01	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		U	Szardíniakrém	552.88	132.27	7.45	11.26	3.23	0.10	0.00	0.50	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Összesen:	4 093.23	979.26	44.95	29.65	9.20	131.39	13.58	2.39	
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43	
		E	Zöldségleves	228.88	54.76	1.51	0.29	0.04	11.21	0.67	0.12	
			Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14	
			Zöldbabfőzelék	415.15	99.32	4.59	2.07	1.02	15.34	0.40	0.01	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		U	Szardíniakrém	411.03	98.33	6.77	7.82	2.28	0.08	0.00	0.42	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Összesen:	3 951.38	945.32	44.27	26.21	8.25	131.37	13.58	2.31	

11/10/2026 kedd	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Főtt tojás	828.57	198.21	16.20	14.40	3.72	0.72	0.00	0.42	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Sertés pörkölt	581.74	139.17	13.37	7.76	2.05	3.78	0.00	0.14	
			Zöldbabfőzelék	593.97	142.10	5.43	4.77	1.74	19.06	0.60	0.02	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		U	Szardíniakrém	334.10	79.93	4.51	6.80	1.95	0.06	0.00	0.30	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
			Összesen:	4 612.70	1 103.51	54.19	37.87	10.36	133.84	9.46	2.07	
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			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	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		E	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	

11/10/2026 kedd	(00162) Laktózm. 4-6	E	Zöldbabfőzelék	629.05	150.49	5.43	5.70	1.85	19.06	0.60	0.02	
			Sertéspörkölt	616.82	147.57	13.37	8.69	2.16	3.78	0.00	0.14	
			Zöldségleves	182.81	43.74	1.92	0.32	0.05	8.16	0.37	0.13	
		U	Szardíniakrém	334.10	79.93	4.51	6.80	1.95	0.06	0.00	0.30	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
			Összesen:	3 824.47	914.96	45.17	30.45	8.15	113.52	9.83	1.91	
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Tojáskrém	306.28	73.27	3.48	5.75	2.15	1.81	0.00	0.18	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		E	Zöldségleves	340.70	81.51	3.38	1.48	0.19	13.42	0.37	0.67	
			Sertés pörkölt	635.44	152.02	17.12	8.41	2.53	1.77	0.00	0.67	
			Zöldbabfőzelék	695.59	166.41	5.56	7.34	2.44	19.20	0.01	0.02	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Libamájas	579.90	138.73	3.42	13.15	4.31	1.40	0.42	0.40	
			Összesen:	4 318.56	1 033.15	47.57	37.80	11.84	123.84	9.63	3.28	

11/11/2026 szerda	(00149) Gluténmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Tejberizs	1 045.53	250.13	8.43	5.38	2.93	41.72	9.99	0.18	
		E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09	
			Bakonyi sertéstokány	721.95	172.72	14.29	9.71	3.40	6.82	0.39	0.41	
			Tészta köret	976.45	233.60	2.40	3.74	0.46	46.20	2.02	0.11	
		U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
			Összesen:	3 847.37	920.43	32.23	21.99	7.13	145.01	20.87	2.20	
	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24	
			Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.39	
			Bakonyi sertéstokány	1 041.23	249.10	16.13	15.59	5.08	10.76	0.59	0.52	
			Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11	
		U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
			Összesen:	4 134.26	989.06	35.16	24.29	6.57	155.03	22.44	2.16	

11/11/2026 szerda	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24	
		E	Karalábéleves	238.98	57.17	1.26	2.09	0.25	8.16	0.18	0.10	
			Bakonyi sertéstokány	1 041.23	249.10	16.13	15.59	5.08	10.76	0.59	0.52	
			Tészta köret tojm.	1 011.53	241.99	2.40	4.67	0.57	46.20	2.02	0.11	
		U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
			Összesen:	4 234.93	1 013.14	35.36	25.12	6.67	158.88	22.61	1.87	
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24	
		E	Karalábéleves	210.91	50.46	1.26	1.34	0.16	8.16	0.18	0.10	
			Bakonyi sertéstokány	932.05	222.98	15.36	15.27	5.44	5.75	0.59	0.60	
			Galuska köret	1 215.86	290.87	12.04	4.86	1.16	49.40	0.00	0.07	
		U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	

11/11/2026 szerda	(00161) Tejmentes	**U**	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
			Összesen:	4 180.01	1 000.00	43.78	24.47	7.43	149.73	18.75	2.05	
	(00162) Laktózm. 4-6	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24	
		E	Karalábéleves	210.91	50.46	1.26	1.34	0.16	8.16	0.18	0.10	
			Bakonyi sertéstokány	932.05	222.98	15.36	15.27	5.44	5.75	0.59	0.60	
			Galuska köret	1 215.86	290.87	12.04	4.86	1.16	49.40	0.00	0.07	
		U	Lencsekrém	295.07	70.59	5.32	0.51	0.04	11.09	0.00	0.53	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
			Összesen:	4 180.01	1 000.00	43.78	24.47	7.43	149.73	18.75	2.05	

11/11/2026 szerda	Hal és halkészítmény-mentes 4-6 (00185)	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Tejbedara szórattal	1 034.52	247.49	8.39	5.75	3.14	40.25	15.98	0.20	
		E	Karalábéleves	138.31	33.09	1.06	1.26	0.15	4.31	0.01	0.09	
			Galuska köret	1 036.05	247.86	10.69	3.83	1.00	42.36	0.00	0.07	
			Bakonyi sertéstokány	697.08	166.77	14.64	9.43	3.19	5.61	0.00	0.37	
		U	Lencsekrém	313.92	75.10	2.97	4.32	1.95	5.99	0.00	0.53	
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
			Jégcsap retek	11.80	2.82	0.22	0.02	0.01	0.53	0.00	0.01	
			Összesen:	3 896.75	932.24	43.34	25.39	9.51	131.31	22.98	1.84	

11/12/2026 csütörtök	(00149) Gluténmentes 4-6	**T**	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
			Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13	
			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	
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
		E	Brokkolikrémleves	263.07	62.94	2.66	3.33	1.93	5.51	0.78	0.34	
			Pirított zsemlekocka	106.92	25.58	0.48	0.37	0.03	5.06	0.42	0.12	
			Rántott hal	760.47	181.93	10.82	7.17	1.30	17.56	0.40	0.22	
			Zöldséges rizs	610.72	146.11	3.36	2.17	0.26	28.07	0.54	0.25	
		U	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Muffin GM	523.39	125.21	2.84	4.18	1.56	18.91	7.87	0.04	
			Összesen:	4 346.55	1 039.84	36.10	35.08	14.29	140.90	11.48	2.34	

11/12/2026 csütörtök	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64	
			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	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Rántott hal	893.00	213.64	14.93	8.04	1.52	19.48	0.48	0.49	
			Brokkolikrémleves	277.32	66.35	3.32	3.37	1.95	5.60	0.78	0.34	
			Zöldséges bulgur	682.55	163.29	5.76	2.44	0.30	31.45	0.94	0.58	
			Pirított zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09	
		U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11	
			Összesen:	4 256.59	1 018.34	39.15	28.77	10.53	150.33	14.49	2.98	
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64	
			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	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Brokkolikrémleves	277.32	66.35	3.32	3.37	1.95	5.60	0.78	0.34	
			Rántott hal	808.47	193.41	13.81	7.29	1.33	17.24	0.38	0.41	

11/12/2026 csütörtök	(00160) Tej-, tojás-,	**E**	Zöldséges bulgur	682.55	163.29	5.76	2.44	0.30	31.45	0.94	0.58	
			Pirított zsemlekocka	154.17	36.88	1.27	0.10	0.04	7.70	0.46	0.09	
		U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11	
			Összesen:	4 172.06	998.11	38.03	28.02	10.34	148.09	14.39	2.90	
	(00161) Tejmentes 4-6	**T**	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43	
			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	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		E	Brokkolikrémleves	490.02	117.23	4.00	7.13	2.40	9.12	0.78	0.09	
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10	
			Rántott hal magvas bundában	1 032.09	246.91	15.30	11.50	1.86	19.61	0.48	0.49	
			Zöldséges bulgur	682.55	163.29	5.76	2.44	0.30	31.45	0.94	0.58	
		U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11	
			Összesen:	4 453.78	1 065.50	38.06	37.62	10.76	143.20	12.19	2.67	
	(00162) Laktózm. 4-6	**T**	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43	
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	

11/12/2026 csütörtök	(00162) Laktózm. 4-6	**T**	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		E	Brokkolikrémleves	490.02	117.23	4.00	7.13	2.40	9.12	0.78	0.53		
			Rántott hal magvas bundában	926.84	221.73	15.30	8.71	1.55	19.61	0.48	0.49		
			Zöldséges bulgur	682.55	163.29	5.76	2.44	0.30	31.45	0.94	0.58		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
		U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 302.03	1 029.19	38.05	33.61	10.11	143.20	12.19	3.05		
	(00185) Hal és halkészítmény-mentes 4-6	**T**	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13		
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Brokkolikrémleves	262.85	62.88	3.19	3.36	1.94	4.89	0.78	0.34		
			Levesgyöngy	230.04	55.03	0.84	3.81	0.46	4.28	0.00	0.10		
			Zöldséges bulgur	574.25	137.38	4.76	2.34	0.29	25.90	0.69	0.55		
			Rántott sertésszelet	748.34	179.03	14.84	8.26	2.21	11.11	0.32	0.34		
		U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01		

/12/20	(00185)	U	Kalács, mákos	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.82	0.52		
			Összesen:	4 423.80	1 058.30	49.54	38.92	15.84	127.48	5.61	2.79		

11/13/2026 péntek	(00149) Gluténmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Kőrözött túró	241.86	57.86	4.41	3.79	1.97	1.47	0.00	0.02	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
		E	Vegyes gyümölcsleves	556.57	133.15	1.17	3.50	1.93	23.49	10.77	0.42	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 007.97	241.14	17.07	12.32	4.71	15.26	0.78	0.35	
			Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03	
		U	Lekváros palacsinta	1 028.81	246.13	3.01	13.64	2.19	27.16	0.33	0.02	
			Összesen:	4 448.66	1 064.28	31.21	36.72	11.18	148.82	20.34	1.71	
	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Virsli	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15	
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Csirkemellfilé Dubarry módra	939.56	224.78	18.64	11.18	3.63	12.14	0.78	0.21	
			Vegyes gyümölcsleves	556.18	133.06	2.09	3.56	1.96	22.40	10.77	0.42	
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03	
		U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	

11/13/2026 péntek	(00153)	U	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Összesen:	4 502.99	1 077.28	43.31	30.15	11.05	156.10	27.02	2.50	
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Virsli	290.81	69.57	3.75	6.00	2.30	0.06	0.00	0.15	
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Vegyes gyümölcsleves	556.18	133.06	2.09	3.56	1.96	22.40	10.77	0.42	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	852.72	204.00	17.83	11.12	3.60	7.91	0.78	0.21	
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03	
		U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Összesen:	4 416.15	1 056.50	42.50	30.09	11.02	151.87	27.02	2.50	
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25	
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
		E	Vegyes gyümölcsleves	621.01	148.57	2.22	3.57	1.97	26.10	13.77	0.42	

11/13/2026 péntek	(00161) Tejmentes 4-6	E	Csirkemellfilé Dubarry módra	852.72	204.00	17.83	11.12	3.60	7.91	0.78	0.21		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 430.85	1 060.01	44.23	34.56	12.36	140.93	26.34	2.88		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Virsli	484.68	115.95	6.25	10.00	3.83	0.10	0.00	0.25		
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
		E	Vegyes gyümölcsleves	621.01	148.57	2.22	3.57	1.97	26.10	13.77	0.42		
			Csirkemellfilé Dubarry módra	950.49	227.39	18.97	11.15	4.30	12.52	1.17	0.21		
			Párolt rizs	973.90	232.99	4.80	2.96	0.35	46.50	0.00	0.03		
		U	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 528.62	1 083.40	45.37	34.59	13.06	145.54	26.73	2.88		

11/13/2026 péntek	Hal és halkészítmény-mentes 4-6 (00185)	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kőrözött túró	241.86	57.86	4.41	3.79	1.97	1.47	0.00	0.02		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56		
		E	Párolt rizs	938.81	224.60	4.80	2.04	0.24	46.50	0.00	0.03		
			Csirkemellfilé Dubarry módra	743.40	177.85	19.08	7.70	2.60	7.85	0.31	0.21		
			Vegyes gyümölcsleves	435.98	104.30	1.92	2.76	1.48	17.21	5.58	0.02		
		U	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58		
			Összesen:	4 308.36	1 030.72	42.71	36.21	15.66	131.48	12.88	1.43		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!