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	(00149) Gluténmentes 4-6	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			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 GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
		E	Májgombócleves	309.83	74.12	6.52	1.08	0.38	9.42	0.01	0.13		
			Tarhonyás hús	1 353.22	323.74	20.52	9.45	2.37	38.80	0.01	0.44		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Túrókrém édes	794.56	190.09	14.89	8.32	4.44	13.68	9.99	0.05		
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
			Összesen:	4 135.68	989.40	47.15	28.36	9.60	132.47	19.94	2.79		

11/16/2026 hétfő	(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		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Tarhonyás hús	1 780.71	426.01	22.24	16.31	3.18	47.09	0.01	0.51		
			Májgombócleves	353.42	84.55	6.53	1.09	0.38	11.99	0.01	0.13		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00		
		U	Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
			Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 757.05	1 138.06	44.65	28.92	9.16	172.36	19.76	1.73		
	(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		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		

11/16/2026 hétfő	(00160) Tej-, tojás-, szójam.	E	Májgombócleves	353.42	84.55	6.53	1.09	0.38	11.99	0.01	0.13		
			Tarhonyás hús	1 479.86	354.03	20.74	12.25	2.69	39.80	0.01	0.45		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
		U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Összesen:	4 049.87	968.87	40.26	24.52	8.60	144.78	18.84	1.49		
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06		
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		E	Májgombócleves	309.83	74.12	6.52	1.08	0.38	9.42	0.01	0.13		
			Tarhonyás hús	1 458.47	348.92	20.52	12.24	2.69	38.80	0.01	0.44		
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25		
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00		
		U	Kókuszrizs	1 118.63	267.62	4.21	4.25	3.26	52.20	9.99	0.11		
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18		
			Összesen:	4 328.01	1 035.42	42.68	25.16	8.57	157.10	17.92	1.80		

11/16/2026 hétfő	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		E	Májgombócleves	353.42	84.55	6.53	1.09	0.38	11.99	0.01	0.13	
			Tarhonyás hús	1 458.47	348.92	20.52	12.24	2.69	38.80	0.01	0.44	
			Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
		U	Kókuszrizs	1 046.25	250.30	3.81	4.23	3.25	48.32	9.99	0.11	
			Összesen:	3 990.88	954.76	39.75	24.96	8.49	140.40	17.00	1.62	
	(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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Zala felvágott	204.88	49.01	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.06	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
		E	Májgombócleves	474.79	113.59	5.40	3.61	2.19	14.35	0.75	1.24	
			Tarhonyás hús	1 353.22	323.74	20.52	9.45	2.37	38.80	0.01	0.44	

11/16/2026 hétfő	(00185) Hal és	**E**	Csemege uborka	28.77	6.88	0.30	0.05	0.00	1.30	0.00	0.25	
			Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00	
		U	Túrókrém édes	794.56	190.09	14.89	8.32	4.44	13.68	9.99	0.05	
			Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	
			Összesen:	4 382.31	1 048.41	53.20	29.88	11.17	138.12	17.74	3.17	

11/17/2026 kedd	(00149) Gluténmentes 4-6	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83		
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01		
			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		
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01		
			Parajfőzelék	404.18	96.69	2.71	3.76	1.17	12.90	0.39	0.07		
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Zsemle GM	260.00	62.20	0.24	0.68	0.07	13.18	0.74	0.43		
		U	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
			Kakaókrémes keksz Gullón GM	953.63	228.14	1.13	8.07	0.93	37.47	9.17	0.40		
			Összesen:	4 342.95	1 038.97	27.44	34.23	10.58	151.09	19.64	3.63		

11/17/2026 kedd	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13	
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01	
			Parajfőzelék	374.77	89.66	3.67	5.40	2.16	6.50	0.78	0.08	
			Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Keksz	239.08	57.20	1.03	1.83	0.52	9.10	3.75	0.08	
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18	
		U	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24	
			Összesen:	4 233.95	1 012.92	38.40	23.23	9.07	159.83	18.33	1.92	
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Párolt sertésszelet	436.17	104.35	12.85	5.01	1.77	2.00	0.05	0.13	
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01	
			Parajfőzelék	374.77	89.66	3.67	5.40	2.16	6.50	0.78	0.08	

11/17/2026 kedd	(00160) Tej-, tojás-,	E	Keksz	239.08	57.20	1.03	1.83	0.52	9.10	3.75	0.08	
			Zsemle, vizes	308.34	73.77	2.54	0.19	0.07	15.39	0.92	0.18	
		U	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24	
			Összesen:	4 233.95	1 012.92	38.40	23.23	9.07	159.83	18.33	1.92	
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
		E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Főtt burgonya	627.11	150.03	4.00	0.32	0.04	32.00	0.00	0.02	
			Parajfőzelék	515.11	123.23	3.67	9.11	2.58	6.50	0.78	0.08	
			Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24	
			Keksz	239.08	57.20	1.03	1.83	0.52	9.10	3.75	0.08	
		U	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24	
			Összesen:	4 110.00	983.26	30.06	24.17	7.66	158.34	17.39	1.43	
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	

11/17/2026 kedd	(00162) Laktózm. 4-6	E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01	
			Parajfőzelék	418.19	100.05	4.07	5.43	2.18	8.61	0.78	0.08	
			Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24	
			Laktózmentes túró rudi, Mizo	499.66	119.54	2.98	6.12	3.25	12.98	12.60	0.02	
		U	Kókusztejes tejbedara szórattal	881.39	210.86	4.92	1.85	0.58	43.38	10.99	0.24	
			Összesen:	4 116.89	984.91	31.41	24.70	9.98	156.33	26.24	1.36	
	(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	
			Kenőmájas	263.84	63.12	3.18	5.54	2.53	0.06	0.00	0.55	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
		E	Gyümölcslé	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Főtt burgonya	470.34	112.52	3.00	0.24	0.03	24.00	0.00	0.01	
			Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14	
			Parajfőzelék	476.09	113.90	4.61	5.47	2.20	11.43	0.78	0.08	
			Teljes kiőrlésű kenyér	247.34	59.17	2.32	0.30	0.02	11.72	0.00	0.24	
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02	

/17/20	(00185)	U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15		
			Összesen:	4 357.49	1 042.46	39.03	27.85	13.65	156.17	2.65	1.50		

11/18/2026 szerda	(00149) Gluténmentes 4-6	T	Tej 2,8%	252.00	60.29	3.40	2.80	1.52	5.30	0.00	0.11	
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	1.00	
			Ketchup	45.36	10.85	0.21	0.04	0.00	2.40	2.40	0.22	
		E	Tarhonyaleves	450.15	107.69	2.84	3.81	0.84	15.23	0.00	0.44	
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27	
			Tört burgonya	810.75	193.96	4.50	3.14	0.36	36.00	0.00	0.02	
			Párolt káposzta 1/2 adag	258.37	61.81	1.51	2.05	0.24	9.01	3.50	0.23	
		U	Lekváros palacsinta	889.02	212.68	1.04	6.11	0.77	37.67	13.23	0.03	
			Alma	58.17	13.92	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00	
			Összesen:	4 239.20	1 014.16	35.94	34.88	9.35	135.17	20.60	3.18	
	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	1.00	
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43	
		E	Tarhonyaleves	498.86	119.34	3.05	4.55	1.12	16.23	0.00	0.47	
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27	
			Párolt káposzta 1/2 adag	293.46	70.20	1.51	2.98	0.34	9.01	3.50	0.23	

11/18/2026 szerda	(00153)	E	Hagymás tört burgonya	914.01	218.66	4.74	5.02	0.57	37.66	0.00	0.03	
		U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22	
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
			Összesen:	4 460.39	1 067.06	40.23	40.84	9.02	132.07	22.67	3.25	
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	1.00	
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43	
		E	Tarhonyaleves	518.62	124.07	1.95	5.30	1.19	16.64	0.34	0.43	
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27	
			Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23	
			Hagymás tört burgonya	726.26	173.75	3.99	3.10	0.35	31.66	0.00	0.03	
		U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22	
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
			Összesen:	4 327.48	1 035.28	38.38	40.60	8.98	126.48	23.01	3.21	
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	

11/18/2026 szerda	(00161) Tejmentes 4-6	T	Paradicsom	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.00	
		E	Daragaluska leves	366.44	87.66	3.27	2.79	0.46	12.16	0.00	0.10	
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27	
			Párolt káposzta 1/2 adag	353.71	84.62	1.51	3.91	0.45	10.51	5.00	0.23	
			Hagymás tört burgonya	914.01	218.66	4.74	5.02	0.57	37.66	0.00	0.03	
		U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22	
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
			Összesen:	3 999.42	956.79	35.16	35.67	6.43	121.41	19.40	1.36	
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Kókusztej	86.02	20.58	0.60	0.80	0.00	2.72	0.00	0.24	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	1.00	
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43	
		E	Daragaluska leves	438.86	104.99	3.45	3.66	0.55	14.36	0.00	0.09	
			Sertéssült	567.64	135.80	16.80	7.41	2.42	0.32	0.00	0.27	
			Párolt káposzta 1/2 adag	328.54	78.60	1.51	3.91	0.45	9.01	3.50	0.23	
			Hagymás tört burgonya	726.26	173.75	3.99	3.10	0.35	31.66	0.00	0.03	
		U	Barackos kevert	932.56	223.10	2.83	11.42	1.37	26.97	12.53	0.22	
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
			Összesen:	4 179.57	999.90	39.80	38.98	8.35	120.17	22.70	2.58	

11/18/2026 szerda	Hal és halkészítmény-mentes 4-6 (00185)	**T**	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
			Kifli rozsos	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44	
			Virsli	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	1.00	
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43	
		E	Daragaluska leves	289.59	69.28	2.93	1.77	0.32	10.30	0.01	0.56	
			Sertéssült	381.25	91.21	10.92	5.14	1.61	0.21	0.00	0.21	
			Párolt káposzta 1/2 adag	283.55	67.83	1.51	2.05	0.24	10.51	5.00	0.23	
			Hagymás tört burgonya	835.57	199.90	4.68	3.16	0.36	37.25	0.00	0.03	
		U	Barackos kevert	1 007.44	241.01	5.08	8.64	1.49	35.41	20.07	0.24	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
			Összesen:	4 317.63	1 032.91	41.93	35.38	10.18	134.18	29.88	3.38	

11/19/2026 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	
			Eidami sajt	442.26	105.80	7.86	7.98	5.08	0.51	0.00	0.09	
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
		E	Babgulyás	689.68	165.00	13.72	5.24	1.58	15.35	0.00	0.33	
			Szilvás gombóc	1 227.44	293.65	4.98	3.83	0.55	58.36	9.63	0.79	
			Alma	72.71	17.39	0.20	0.20	0.00	3.50	0.00	0.01	
		U	Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Összesen:	4 376.02	1 046.89	37.29	33.79	13.11	143.26	12.57	3.68	

11/19/2026 csütörtök	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			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	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		E	Babgulyás	679.30	162.51	13.76	5.13	1.55	14.96	0.00	0.32	
			Szilvalekváros gombóc	939.79	224.83	5.53	3.28	0.33	41.45	2.32	0.24	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23	
			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	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Összesen:	3 861.99	923.93	32.45	24.10	10.44	141.22	12.99	2.48	
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46	
			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	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	

11/19/2026 csütörtök	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	E	Babgulyás	838.68	200.64	15.91	5.80	1.65	20.76	0.00	0.33	
			Szilvás gombóc	1 547.20	370.14	9.32	4.40	0.64	71.93	9.47	0.81	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	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	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
			Összesen:	4 455.37	1 065.88	37.67	22.70	8.54	174.98	20.14	2.75	
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			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	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01	
		E	Babgulyás	679.30	162.51	13.76	5.13	1.55	14.96	0.00	0.32	
			Szilvás gombóc	1 534.57	367.12	9.46	6.00	0.91	67.44	8.47	0.83	
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01	
		U	Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	

11/19/2026 csütörtök	(00161) Tejmentes	U	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		
			Összesen:	4 266.62	1 020.73	35.85	27.07	10.93	155.84	17.33	2.92		
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Növényi sajt	225.82	54.02	0.00	4.20	3.80	4.20	0.00	0.46		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06		
			Kígyóuborka	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.01		
		E	Babgulyás	835.37	199.85	15.89	5.80	1.65	20.60	0.00	0.33		
			Szilvás gombóc	1 534.57	367.12	9.46	6.00	0.91	67.44	8.47	0.83		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	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		
			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		
			Összesen:	4 249.28	1 016.58	37.26	24.55	8.72	158.96	17.33	2.62		

11/19/2026 csütörtök	Hal és halkészítmény-mentes 4-6 (00185)	**T**	Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
			Eidami sajt	442.26	105.80	7.86	7.98	5.08	0.51	0.00	0.09	
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
			Jégsaláta	22.60	5.41	0.40	0.02	0.00	0.59	0.00	0.01	
			Fehér kenyér	548.52	131.23	5.00	0.40	0.15	26.75	1.87	0.06	
		E	Babgulyás	679.30	162.51	13.76	5.13	1.55	14.96	0.00	0.32	
			Szilvalekváros gombóc	939.79	224.83	5.53	3.28	0.33	41.45	2.32	0.24	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01	
		U	Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15	
			Margarin	46.50	11.12	0.00	1.23	0.33	0.01	0.00	0.07	
			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	
			Összesen:	4 465.97	1 068.40	50.56	28.62	11.72	148.55	4.19	2.24	

11/20/2026 péntek	(00149) Gluténmentes 4-6	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01		
			Zsemle GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64		
		E	Szárnyasaprólék leves	574.13	137.35	14.69	3.61	0.62	11.26	0.28	1.03		
			Mákos guba	1 299.32	310.84	4.89	11.50	2.71	45.54	14.46	1.02		
			Vaníliasodó	481.56	115.20	0.60	0.80	0.00	26.31	14.99	0.29		
		U	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08		
			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 GM	520.00	124.40	0.48	1.36	0.14	26.36	1.47	0.86		
			Összesen:	4 199.40	1 004.64	32.61	30.82	7.67	144.63	39.66	5.05		

11/20/2026 péntek	(00153) Tej-,szója-,mandulamentes 4-6	T	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43	
		E	Szárnyasaprólék leves	573.98	137.32	14.69	3.61	0.62	11.26	0.20	1.03	
			Mákos guba	1 227.52	293.67	8.57	7.73	2.03	47.14	12.42	0.45	
			Vaníliasodó	309.07	73.94	0.36	0.48	0.00	16.98	10.19	0.17	
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05	
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Összesen:	3 901.95	933.50	41.49	23.58	6.42	137.70	26.49	3.16	
	(00160) Tej-, tojás-, szójam. 4-6	T	Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43	
		E	Szárnyasaprólék leves	573.98	137.32	14.69	3.61	0.62	11.26	0.20	1.03	
			Mákos guba	1 227.52	293.67	8.57	7.73	2.03	47.14	12.42	0.45	
			Vaníliasodó	309.07	73.94	0.36	0.48	0.00	16.98	10.19	0.17	
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05	

11/20/2026 péntek	(00160) Tej-, tojás-,	U	Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Összesen:	3 901.95	933.50	41.49	23.58	6.42	137.70	26.49	3.16	
	(00161) Tejmentes 4-6	T	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
		E	Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05	
			Mákos guba	1 227.52	293.67	8.57	7.73	2.03	47.14	12.42	0.45	
			Vaníliasodó	309.07	73.94	0.36	0.48	0.00	16.98	10.19	0.17	
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	3 787.61	906.14	41.59	23.90	6.34	130.16	24.48	3.32	
	(00162) Laktózm. 4-6	T	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Csemege szalámi	216.93	51.90	2.51	4.61	1.77	0.03	0.00	0.43	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	

11/20/2026 péntek	(00162) Laktózm. 4-6	E	Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05	
			Mákos guba	1 227.52	293.67	8.57	7.73	2.03	47.14	12.42	0.45	
			Vaníliasodó	309.07	73.94	0.36	0.48	0.00	16.98	10.19	0.17	
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	3 787.61	906.14	41.59	23.90	6.34	130.16	24.48	3.32	
	(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	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Csemege szalámi	325.40	77.85	3.77	6.92	2.65	0.05	0.00	0.64	
		E	Szárnyasaprólék leves	581.64	139.15	15.24	3.70	0.64	11.06	0.03	1.05	
			Mákos guba	1 073.28	256.77	7.36	8.95	2.73	35.61	10.49	0.40	
			Vaníliasodó	604.30	144.57	5.10	4.20	2.28	21.44	9.19	0.19	
		U	Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05	
			Zöldpaprika	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	

/20/20	(00185)	U	Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49		
			Összesen:	4 494.57	1 075.27	53.18	35.52	12.91	133.70	21.55	3.66		

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!