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	(00483) Gyermek (11-14 év)	**T**	Vanilliás izű tej UHT 200 ml	538.44	128.81	7.00	1.00	0.54	22.80	22.80	0.23		
			Párizsi	181.50	43.42	2.15	3.28	1.24	1.27	0.00	0.23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01		
		E	Húsgombócleves	563.97	134.92	9.28	3.21	0.98	16.97	0.01	0.22		
			Túrós tészta	1 928.42	461.34	26.58	11.80	4.23	61.65	0.00	0.73		
			Édes tejföl	777.95	186.11	1.88	12.12	6.11	17.16	14.99	0.05		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
		U	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Lajta sajtkrém 50 gr	421.50	100.84	3.93	7.64	4.10	4.07	0.00	0.59		
			Összesen:	5 885.54	1 408.02	60.59	43.76	17.91	189.57	37.80	3.28		

11/10/2026 kedd	(00483) Gyermek (11-14 év)	**T**	Tojáskrém	399.30	95.52	3.43	8.05	2.13	2.50	0.00	0.34	
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68	
		E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Sertés pörkölt	877.91	210.03	23.51	11.79	3.50	2.22	0.00	0.73	
			Zöldbabfőzelék	1 167.84	279.39	11.15	7.06	3.27	42.25	0.02	0.03	
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68	
			Körte	265.82	63.59	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01	
		U	Halkrém	289.82	69.33	4.07	5.29	1.47	1.25	0.00	0.07	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Összesen:	5 515.83	1 319.57	61.18	34.72	10.61	187.94	1.86	2.90	

11/11/2026 szerda	(00483) Gyermek (11-14 év)	**T**	Tej UHT 2,8% 200 ml	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50	
			Minidzsem 30g-os, különféle	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00	
		E	Karalábéleves	207.46	49.63	1.59	1.89	0.23	6.47	0.02	0.14	
			Galuska köret	1 619.68	387.48	15.61	7.68	1.67	63.51	0.00	0.10	
			Bakonyi sertéstokány	1 223.46	292.69	21.15	18.85	6.47	9.23	0.00	0.61	
		U	Lencsekrém	590.47	141.26	8.15	4.67	1.99	16.49	0.00	0.53	
			Jégcsap retek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.01	0.79	0.00	0.01	
			Zsemle, teljes kiőrlésű	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
			Összesen:	5 580.79	1 335.10	62.62	37.99	12.07	182.76	21.41	2.72	

11/12/2026 csütörtök	Gyermek (11-14 év) (00483)	**T**	Trappista sajt	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.00	0.13	
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20	
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68	
		E	Brokkolikrémleves	470.56	112.57	5.24	4.30	2.48	13.11	0.98	0.25	
			Levesgyöngy	460.08	110.07	1.67	7.63	0.93	8.55	0.00	0.21	
			Rántott hal magvas bundában	1 501.37	359.18	23.60	15.06	2.53	30.89	0.72	0.83	
			Zöldséges bulgur	1 076.45	257.52	8.63	5.06	0.61	47.18	1.41	0.33	
		U	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Kalács, mákos	1 348.12	322.52	9.43	8.41	3.46	51.89	6.11	0.83	
			Összesen:	6 658.51	1 592.94	63.81	53.45	16.42	213.45	9.22	3.48	

11/13/2026 péntek	Gyermek (11-14 év) (00483)	**T**	Kőrözött túró	290.51	69.50	6.70	3.84	2.03	1.95	0.00	0.02	
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Bürli TK	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	
		E	Vegyes gyümölcsleves	777.50	186.01	2.53	3.60	1.98	35.06	20.76	0.03	
			Csirkemellfilé Dubarry módra	1 084.24	259.39	26.10	12.17	4.18	11.06	0.39	0.32	
			Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21	
		U	Sajtos csoda	1 266.86	303.08	6.89	19.08	9.30	25.59	0.00	0.58	
			Összesen:	5 409.35	1 294.12	54.32	47.22	18.45	160.84	21.15	1.72	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!