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	(00483) Gyermek (11-14 év)	**T**	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		
			Zala felvágott	307.31	73.52	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.09		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		E	Májgombócleves	1 288.23	308.19	14.37	10.61	6.56	37.34	2.23	2.60		
			Tarhonyás hús	2 305.04	551.45	31.54	19.45	4.17	61.93	0.01	1.19		
			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	Kifli	627.00	150.00	3.50	1.10	0.00	30.00	0.00	0.50		
			Krémtúró vaníliás	955.26	228.53	13.10	10.68	5.72	19.32	19.32	0.04		
			Összesen:	6 379.57	1 526.22	73.98	51.37	19.34	186.95	21.56	5.38		

11/17/2026 kedd	(00483) Gyermek (11-14 év)	**T**	Kenőmájas	395.77	94.68	4.77	8.31	3.80	0.09	0.00	0.83	
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
		E	Gyümölcslé - Alma 100%	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01	
			Főtt burgonya	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.02	
			Főtt tojás	552.38	132.14	10.80	9.60	2.48	0.48	0.00	0.28	
			Parajfőzelék	1 076.35	257.50	6.49	17.71	3.61	17.73	0.78	0.20	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Túró Rudi	443.08	106.00	3.10	5.10	4.30	12.00	0.00	0.02	
		U	Kifli, kakaós	925.01	221.30	7.62	0.57	0.21	46.17	0.00	0.23	
			Tej UHT 2,8% 200 ml	405.72	97.06	6.80	3.00	1.63	10.60	0.00	0.27	
			Összesen:	6 257.81	1 497.07	55.95	45.81	16.30	211.50	3.03	2.44	

11/18/2026 szerda	Gyermek (11-14 év) (00483)	**T**	Kifli rozsos	421.44	100.82	4.27	0.62	0.06	19.42	0.00	0.44	
			Kockasajt	503.66	120.50	6.68	10.00	5.94	0.80	0.00	0.40	
		E	Daragaluska leves	606.59	145.12	4.36	6.80	0.96	16.37	0.01	0.62	
			Sertéssült	651.39	155.84	15.02	10.43	2.59	0.29	0.00	0.40	
			Párolt káposzta 1/2 adag	570.78	136.55	2.09	3.98	0.46	22.59	14.99	0.24	
			Hagymás tört burgonya	1 180.10	282.32	6.43	5.16	0.59	51.25	0.00	0.31	
		U	Barackos kevert	1 359.36	325.20	7.29	11.51	2.04	47.68	26.19	0.35	
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	
			Összesen:	5 511.44	1 318.53	46.74	49.10	12.64	168.90	41.19	2.78	

11/19/2026 csütörtök	(00483) Gyermek (11-14 év)	**T**	Eidami sajt	442.26	105.80	7.86	7.98	5.08	0.51	0.00	0.09	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Jégsaláta	33.90	8.11	0.60	0.03	0.00	0.89	0.00	0.02	
			Fehér kenyér	658.22	157.47	6.00	0.48	0.18	32.10	2.25	0.07	
		E	Babgulyás	1 166.37	279.04	20.88	9.84	2.83	26.23	0.00	1.01	
			Szilvalekváros gombóc	1 836.74	439.41	10.54	4.65	0.44	85.14	10.47	0.78	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Alma	290.83	69.58	0.80	0.80	0.00	14.00	0.00	0.02	
		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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.58	
			Kígyóuborka	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01	
			Összesen:	5 898.84	1 411.21	59.34	33.33	11.19	212.24	12.72	3.56	

11/20/2026 péntek	(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	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Margarin	139.50	33.37	0.01	3.68	1.00	0.02	0.00	0.20	
			Csemege szalámi	433.86	103.79	5.02	9.22	3.54	0.06	0.00	0.85	
		E	Szárnyasaprólék leves	818.73	195.87	20.10	5.27	0.89	16.76	0.04	1.02	
			Mákos guba	1 742.70	416.91	11.49	12.14	3.51	63.14	13.49	0.80	
			Vaníliasodó	868.38	207.75	6.80	5.60	3.04	32.33	13.99	0.27	
		U	Csirkemell sonka	138.35	33.10	7.41	0.30	0.07	0.15	0.00	0.08	
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00	
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13	
			Teljes kiőrlésű kenyér	692.54	165.68	6.48	0.85	0.05	32.82	0.00	0.68	
			Összesen:	5 974.02	1 429.19	69.56	42.98	14.54	187.57	29.36	4.65	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!