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	(00481) Gyermek (4-6 év)	**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	(00481) Gyermek (4-6 év)	**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	Halkrém	193.21	46.22	2.71	3.52	0.98	0.84	0.00	0.04	
			Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35	
			Összesen:	3 931.87	940.64	46.86	28.17	8.51	123.28	9.21	2.92	

11/11/2026 szerda	(00481) Gyermek (4-6 év)	**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	(00481) Gyermek (4-6 év)	**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	
			Rántott hal magvas bundában	958.41	229.28	15.30	9.55	1.64	19.61	0.48	0.49	
			Zöldséges bulgur	574.25	137.38	4.76	2.34	0.29	25.90	0.69	0.55	
		U	Gyümölcslé	244.41	58.47	0.07	0.00	0.00	14.00	0.00	0.01	
			Kalács, mákos	842.58	201.57	5.90	5.26	2.17	32.43	3.82	0.52	
			Összesen:	4 633.87	1 108.55	50.00	40.21	15.27	135.98	5.77	2.94	

11/13/2026 péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	**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!