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	(00481) Gyermek (4-6 év)	**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		
			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	(00481) Gyermek (4-6 év)	**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	
			Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
		E	Zöldségleves	340.70	81.51	3.38	1.48	0.19	13.42	0.37	0.67	
			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	
		U	Kifli, kakaós	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	0.00	0.15	
			Tej 2,8%	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23	
			Összesen:	4 347.63	1 040.11	42.30	29.34	13.84	149.57	10.01	2.17	

11/18/2026 szerda	(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	
			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	0.20	
			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	2.58	

11/19/2026 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	
			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	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	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:	4 495.05	1 075.36	50.64	28.70	11.72	149.95	4.19	2.24	

11/20/2026 péntek	Gyermek (4-6 év) (00481)	**T**	Gyümölcstea	138.26	33.08	0.03	0.01	0.00	7.98	6.99	0.01	
			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	
			Vaníliasodó	604.30	144.57	5.10	4.20	2.28	21.44	9.19	0.19	
			Mákos guba	1 073.28	256.77	7.36	8.95	2.73	35.61	10.49	0.40	
		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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	494.67	118.34	4.63	0.61	0.04	23.44	0.00	0.49	
			Összesen:	4 128.83	987.78	46.41	29.93	9.87	131.08	28.54	3.44	

Dietetikus: Szabó Adrienne
Élelmezésvezető: Strohmajer Miklós

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!