Tételes étlap 2026.11.02. - 2026.11.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 11. 02. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	Baconos csavart	756,58	181,00	7,50	4,40	0,00	24,40	0,00	0,00		
			VANÍLIÁS TEJ	503,75	120,51	3,40	2,80	1,52	20,29	14,99	0,11		
		T	ALMA	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		
		E	ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK*	586,73	140,37	5,44	3,40	0,47	21,88	5,02	0,03		
			FŐTT TOJÁS*	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			FEHÉR SZENDVICS KENYÉR	438,81	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,80		
		U	KIFLI	536,96	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
			MARGARIN	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,01	0,07		
			ZALAI FELVÁGOTT	218,61	52,30	3,78	3,99	2,55	0,26	0,00	0,30		
			KÁPIA PAPRIKA	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			Összesen:	3 520,78	842,29	35,75	23,96	7,73	116,44	20,02	2,22		
2026. 11. 03. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	ROZSOS SZENDVICS KENYÉR	430,42	102,97	4,04	0,72	0,12	19,96	0,00	0,47		
			TOJÁSKRÉM	289,07	69,16	3,17	5,36	1,31	1,96	0,01	0,36		
			GYÜMÖLCSTEA*	84,46	20,21	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00		
		T	MANDARIN	391,96	93,77	1,40	0,60	0,00	19,60	0,00	0,01		
		E	HENTES TOKÁNY*	595,66	142,50	12,71	7,33	1,91	6,29	0,00	0,19		

2026. 11. 03. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	**E**	PÁROLT RIZS*	843,36	201,76	4,09	3,01	0,36	39,42	0,02	0,01	
			VEGYES GYÜMÖLCSLEVES *	571,59	136,74	2,03	3,07	1,54	24,64	14,73	0,31	
		U	ALMA	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02	
			Összesen:	3 497,35	836,69	28,24	20,89	5,24	130,87	19,76	1,37	
2026. 11. 04. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	GYÜMÖLCSTEA	102,79	24,59	0,04	0,01	0,00	5,77	5,77	0,00	
			KIFLI	536,96	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	
			SAJTKRÉM	252,90	60,50	2,36	4,58	2,46	2,44	0,00	0,35	
			KÍGYÓUBORKA	9,82	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		T	TEJ 2,8%	252,00	60,29	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11	
		E	ÁTTÖRT LENCSEFŐZELÉK*	696,85	166,71	8,85	5,48	1,43	20,34	0,00	0,02	
			SERTÉS PÖRKÖLT*	659,43	157,76	7,61	12,49	3,75	3,59	0,11	0,07	
			TARHONYA LEVES*	402,99	96,41	2,56	5,03	1,36	10,17	0,11	0,19	
			FEHÉR SZENDVICS KENYÉR	438,81	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,80	
		U	PUDING	388,74	93,00	1,20	2,40	1,60	16,40	13,00	0,07	
			Összesen:	3 741,29	895,05	35,89	35,73	13,73	106,20	18,99	2,38	

2026. 11. 05. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	GYÜMÖLCSTEA	102,79	24,59	0,04	0,01	0,00	5,77	5,77	0,00		
			FEHÉR SZENDVICS KENYÉR	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,81		
			TONHALKRÉM*	259,01	61,96	1,84	5,95	0,94	0,18	0,05	0,10		
		T	NARANCS	346,22	82,83	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
		E	ZÖLDSÉGLEVES TÉSZTÁVAL*	337,57	80,76	2,87	3,20	0,38	10,00	0,02	0,09		
			RAKOTT KELKÁPOSZTA*	1 051,88	251,65	14,57	11,40	3,67	22,39	0,00	0,21		
		U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,01	0,13		
			PÁRIZSI	222,81	53,30	2,98	4,55	1,72	0,05	0,00	0,57		
			ZÖLDPAPRIKA	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 395,29	812,27	33,09	29,11	7,57	101,68	5,85	2,48		
2026. 11. 06. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	TEJ 2,8%	252,00	60,29	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11		
			ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			KENŐMÁJAS	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
		T	ALMA	363,54	86,97	1,00	1,00	0,00	17,50	0,00	0,03		
		E	ZÖLDBAB FŐZELÉK	728,92	174,38	3,74	11,74	2,13	13,20	0,00	0,01		
			ROZSOS SZENDVICS KENYÉR	430,42	102,97	4,04	0,72	0,12	19,96	0,00	0,47		

2026. 11. 06. péntek	(00480) Gyermek (1-2 év)	**E**	CSIRKE KUKORICAPELYHES BUNDÁBA	184,46	44,13	9,88	0,40	0,10	0,20	0,00	0,08		
		U	BANÁN	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11		
			Összesen:	3 627,53	867,83	33,18	23,17	6,47	128,90	0,00	1,92		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető