## 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** | (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori | **T** | Baconos csavart | 756,58 | 181,00 | 7,50 | 4,40 | 0,00 | 24,40 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Tejital 0,2 | 507,15 | 121,33 | 8,50 | 3,75 | 2,04 | 13,25 | 0,00 | 0,33 | | |
| | | **E** | CARBONARA SPAGETTI* | 1 995,35 | 477,36 | 20,33 | 19,12 | 8,51 | 55,50 | 0,01 | 1,17 | | |
| | | | ZÖLDBORSÓ LEVES* | 774,09 | 185,19 | 7,52 | 5,51 | 0,66 | 26,14 | 3,03 | 0,10 | | |
| | | **U** | ZSEMLE | 526,81 | 126,03 | 5,34 | 0,77 | 0,07 | 24,28 | 0,00 | 0,56 | | |
| | | | MARGARIN | 186,00 | 44,50 | 0,01 | 4,90 | 1,33 | 0,03 | 0,03 | 0,27 | | |
| | | | ZALAI FELVÁGOTT | 437,22 | 104,60 | 7,56 | 7,98 | 5,11 | 0,51 | 0,00 | 0,60 | | |
| | | | KÁPIA PAPRIKA | 38,70 | 9,26 | 0,30 | 0,09 | 0,01 | 1,81 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Összesen: | 5 221,90 | 1 249,27 | 57,06 | 46,52 | 17,73 | 145,92 | 3,07 | 3,03 | | |
| **2026. 11. 03. kedd** | (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori | **T** | ZSEMLE | 526,81 | 126,03 | 5,34 | 0,77 | 0,07 | 24,28 | 0,00 | 0,56 | | |
| | | | TOJÁSKRÉM | 382,07 | 91,41 | 3,18 | 7,81 | 1,97 | 1,98 | 0,03 | 0,49 | | |
| | | **E** | HENTES TOKÁNY* | 812,93 | 194,48 | 15,57 | 11,31 | 2,93 | 7,39 | 0,00 | 0,28 | | |
| | | | PÁROLT RIZS* | 1 203,08 | 287,82 | 5,69 | 4,92 | 0,59 | 54,92 | 0,02 | 0,01 | | |
| | | | VEGYES GYÜMÖLCSLEVES * | 725,43 | 173,55 | 2,52 | 4,34 | 2,27 | 30,14 | 17,64 | 0,35 | | |
| | | **U** | ALMA | 436,24 | 104,36 | 1,20 | 1,20 | 0,00 | 21,00 | 0,00 | 0,03 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 11. 03** | ( 00482 ) | **U** | ZABRUDI | 606,71 | 145,15 | 2,96 | 7,89 | 2,88 | 15,41 | 4,77 | 0,08 | |
| | | | Összesen: | 4 693,27 | 1 122,80 | 36,46 | 38,24 | 10,71 | 155,12 | 22,46 | 1,80 | |
| **2026. 11. 04. szerda** | (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori | **T** | 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 | |
| | | | GÉPSONKA | 196,43 | 46,99 | 6,78 | 2,13 | 0,73 | 0,12 | 0,00 | 0,33 | |
| | | | KÍGYÓUBORKA | 14,73 | 3,53 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 0,01 | |
| | | **E** | TARHONYA LEVES* | 718,23 | 171,83 | 4,61 | 8,58 | 2,16 | 18,94 | 0,12 | 0,31 | |
| | | | TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR | 494,67 | 118,34 | 4,63 | 0,61 | 0,04 | 23,44 | 0,00 | 0,49 | |
| | | | LENCSEFŐZELÉK* | 1 420,97 | 339,95 | 16,27 | 11,85 | 2,98 | 41,83 | 0,00 | 0,03 | |
| | | | SERTÉS PÖRKÖLT* | 1 218,85 | 291,59 | 14,67 | 23,91 | 7,37 | 4,12 | 0,11 | 0,14 | |
| | | **U** | PUDING | 388,74 | 93,00 | 1,20 | 2,40 | 1,60 | 16,40 | 13,00 | 0,07 | |
| | | | Összesen: | 5 072,43 | 1 213,51 | 53,81 | 52,73 | 15,62 | 129,65 | 13,24 | 2,07 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 11. 05. csütörtök** | (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori | **T** | ZSEMLE | 526,81 | 126,03 | 5,34 | 0,77 | 0,07 | 24,28 | 0,00 | 0,56 | |
| | | | TONHALKRÉM* | 374,89 | 89,69 | 2,75 | 8,58 | 1,39 | 0,24 | 0,05 | 0,15 | |
| | | **E** | ZÖLDSÉGLEVES TÉSZTÁVAL* | 495,12 | 118,45 | 3,66 | 5,26 | 0,63 | 13,98 | 0,04 | 0,12 | |
| | | | RAKOTT KELKÁPOSZTA* | 1 675,62 | 400,86 | 27,76 | 18,59 | 6,26 | 30,13 | 0,00 | 0,38 | |
| | | **U** | ZSEMLE | 526,81 | 126,03 | 5,34 | 0,77 | 0,07 | 24,28 | 0,00 | 0,56 | |
| | | | MARGARIN | 186,00 | 44,50 | 0,01 | 4,90 | 1,33 | 0,03 | 0,03 | 0,27 | |
| | | | PÁRIZSI | 356,50 | 85,29 | 4,76 | 7,28 | 2,75 | 0,08 | 0,00 | 0,91 | |
| | | | ZÖLDPAPRIKA | 24,57 | 5,88 | 0,36 | 0,09 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Összesen: | 4 166,32 | 996,73 | 49,98 | 46,24 | 12,50 | 93,92 | 0,12 | 2,95 | |
| **2026. 11. 06. péntek** | (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori | **T** | TEJ - POHARAS | 405,71 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | |
| | | | ZSEMLE | 526,81 | 126,03 | 5,34 | 0,77 | 0,07 | 24,28 | 0,00 | 0,56 | |
| | | | KENŐMÁJAS | 395,77 | 94,68 | 4,77 | 8,31 | 3,80 | 0,09 | 0,00 | 0,83 | |
| | | **E** | PALÓCLEVES* | 1 112,79 | 266,22 | 15,72 | 16,79 | 4,71 | 12,97 | 0,10 | 0,15 | |
| | | | ÍZES BUKTA* | 2 366,93 | 566,25 | 13,81 | 16,88 | 6,74 | 90,44 | 31,22 | 0,15 | |
| | | **U** | GRAHAM ZSEMLE | 664,62 | 159,00 | 4,90 | 2,41 | 0,68 | 29,28 | 0,33 | 0,56 | |
| | | | SAJTKRÉM | 295,05 | 70,58 | 2,74 | 5,34 | 2,86 | 2,84 | 0,00 | 0,41 | |
| | | | SÁRGARÉPA | 50,43 | 12,06 | 0,36 | 0,06 | 0,01 | 2,43 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Összesen: | 5 818,11 | 1 391,88 | 54,44 | 53,56 | 20,50 | 172,93 | 31,65 | 2,93 | |

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető