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	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	Baconos csavart	756,58	181,00	7,50	4,40	0,00	24,40	0,00	0,00		
			VANÍLIÁS TEJ	657,47	157,29	6,80	3,00	1,63	25,59	14,99	0,27		
		E	ZÖLDBORSÓ LEVES*	545,40	130,48	5,10	4,28	0,51	17,74	2,02	0,06		
			CARBONARA SPAGETTI*	1 613,50	386,01	15,60	15,01	6,11	46,76	0,01	0,85		
		U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			MARGARIN	93,00	22,24	0,00	2,45	0,66	0,01	0,01	0,13		
			ZALAI FELVÁGOTT	364,34	87,16	6,30	6,65	4,25	0,42	0,00	0,50		
			KÁPIA PAPRIKA	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
			Összesen:	4 582,90	1 096,38	46,84	36,62	13,24	140,41	17,03	2,37		
2026. 11. 03. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	ROZSOS SZENDVICS KENYÉR	538,02	128,71	5,05	0,90	0,15	24,95	0,00	0,58		
			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		
		E	HENTES TOKÁNY*	683,02	163,40	13,07	9,48	2,52	6,29	0,00	0,24		
			PÁROLT RIZS*	1 023,22	244,79	4,89	3,96	0,48	47,17	0,02	0,01		
			VEGYES GYÜMÖLCSLEVES *	555,38	132,86	2,03	2,64	1,31	24,64	14,73	0,32		
		U	ALMA	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		

2026. 11. 03	(00481)	**U**	ZABRUDI	606,71	145,15	2,96	7,89	2,88	15,41	4,77	0,08	
			Összesen:	4 070,71	973,86	31,97	31,03	8,65	139,42	24,53	1,61	
2026. 11. 04. szerda	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	GYÜMÖLCSTEA	136,36	32,62	0,04	0,01	0,00	7,76	7,76	0,00	
			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	9,82	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	TARHONYA LEVES*	438,07	104,80	2,56	5,96	1,46	10,17	0,11	0,19	
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			LENCSEFŐZELÉK*	979,02	234,21	12,09	7,61	1,68	29,15	0,00	0,02	
			SERTÉS PÖRKÖLT*	935,00	223,68	11,11	18,20	5,56	3,65	0,11	0,11	
		U	PUDING	388,74	93,00	1,20	2,40	1,60	16,40	13,00	0,07	
			Összesen:	4 197,92	1 004,27	43,96	40,16	11,81	115,32	20,99	1,91	
2026. 11. 05. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	GYÜMÖLCSTEA	136,36	32,62	0,04	0,01	0,00	7,76	7,76	0,00	
			FEHÉR SZENDVICS KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	
			TONHALKRÉM*	374,89	89,69	2,75	8,58	1,39	0,24	0,05	0,15	
		E	ZÖLDSÉGLEVES TÉSZTÁVAL*	388,70	92,99	3,02	4,16	0,49	10,73	0,02	0,09	

2026. 11. 05. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	**E**	RAKOTT KELKÁPOSZTA*	1 185,02	283,50	18,77	13,02	4,24	22,47	0,00	0,25	
		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	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	
			ZÖLDPAPRIKA	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	3 537,05	846,19	38,74	34,91	9,07	92,90	7,84	2,87	
2026. 11. 06. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	TEJ	405,72	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*	829,61	198,47	13,14	11,13	3,07	11,40	0,09	0,12	
			ÍZES BUKTA*	1 462,63	349,91	9,92	8,35	3,60	59,34	17,62	0,12	
		U	GRAHAM ZSEMLE	664,62	159,00	4,90	2,41	0,68	29,28	0,33	0,56	
			SAJTKRÉM	252,90	60,50	2,35	4,58	2,45	2,43	0,00	0,35	
			SÁRGARÉPA	33,62	8,04	0,24	0,04	0,00	1,62	0,00	0,00	
			Összesen:	4 571,68	1 093,69	47,46	38,59	15,30	139,04	18,04	2,81	

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető