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
2026. 11. 16. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	KUKORICÁS SZENDVICS KENYÉR*	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	1,28	0,81		
			KENŐMARGARIN*	79,42	19,00	0,05	2,00	0,60	0,05	0,05	0,09		
			PAPRIKA*	22,57	5,40	0,20	0,04	0,00	1,08	0,00	0,00		
			KOMÉTA TAVASZI SZELET*	264,39	63,25	2,38	5,50	2,03	1,08	0,55	0,39		
			GYÜMÖLCSTEA*	84,46	20,21	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00		
		T	UHT TEJ 2,8%*	234,08	56,00	3,00	2,80	0,00	4,70	0,00	0,00		
		E	ZÖLDBAB FŐZELÉK	728,92	174,38	3,74	11,74	2,13	13,20	0,00	0,01		
			SERTÉS APRÓPECSENYE*	439,87	105,23	10,52	6,84	1,76	0,28	0,04	0,25		
			KENYÉR	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53		
		U	KRÉMTÚRÓ	955,26	228,53	13,10	10,68	5,72	19,32	19,32	0,04		
			Összesen:	3 686,61	881,96	40,99	40,24	12,48	87,51	26,24	2,12		
2026. 11. 17. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	UHT TEJ 2,8%*	234,08	56,00	3,00	2,80	0,00	4,70	0,00	0,00		
			ROZSOS SZENDVICS KENYÉR	430,42	102,97	4,04	0,72	0,12	19,96	0,00	0,47		
			VAJ	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,03	0,00		
			MÉZ	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		T	ALMA	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		

2026. 11. 17. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	**E**	HALRUDACSKA*	184,14	44,05	0,31	4,20	0,47	1,16	0,04	0,04	
			KARFIOLFŐZELÉK	691,41	165,41	8,34	6,60	1,64	18,11	0,00	0,06	
			ROZSOS SZENDVICS KENYÉR	430,42	102,97	4,04	0,72	0,12	19,96	0,00	0,47	
		U	KIFLI	536,96	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	
			SAJTKRÉM	168,60	40,34	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,24	
			NAPRAFORGÓ MAG	243,67	58,29	2,25	4,90	0,52	1,23	0,27	0,00	
			SÁRGARÉPA	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,00	
			Összesen:	3 623,31	866,81	29,93	33,00	9,39	111,35	16,54	2,05	
2026. 11. 18. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	ZSEMLE*	609,44	145,80	6,48	1,78	0,38	24,30	0,76	0,54	
			KENŐMARGARIN*	79,42	19,00	0,05	2,00	0,60	0,05	0,05	0,09	
			KÍGYÓUBORKA	9,82	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			GYÜMÖLCSTEA*	84,46	20,21	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00	
		T	UHT TEJ 2,8%*	234,08	56,00	3,00	2,80	0,00	4,70	0,00	0,00	
		E	FEHÉR SZENDVICS KENYÉR	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,81	
			HÚSPOGÁCSA*	680,94	162,91	11,75	7,18	1,79	12,61	0,00	0,38	
			TEJFÖLÖS BURGONYAFŐZELÉK	869,33	207,97	4,94	7,25	1,68	30,82	0,02	0,02	
		U	BANÁN	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
			Összesen:	3 664,47	876,67	32,37	21,50	4,57	135,52	5,83	1,93	

2026. 11. 19. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	HÁZI KŐRÖZÖTT ZÖLDSÉGGEL	221,66	53,03	3,62	3,64	1,84	1,37	0,01	0,03	
			GYÜMÖLCSTEA*	84,46	20,21	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00	
			KÍGYÓUBORKA	9,82	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			GRAHAM ZSEMLE	664,62	159,00	4,90	2,41	0,68	29,28	0,33	0,56	
		T	BANÁN	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
		E	GYÜMÖLCSLÉ	129,58	31,00	0,20	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	
			NATÚR SERTÉSKARAJ	646,93	154,77	13,24	9,59	2,29	3,75	0,00	0,13	
			PÁROLT ZÖLDSÉG	488,13	116,78	5,79	3,29	0,36	15,64	0,02	0,17	
		U	BRIÓS	572,70	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32	
			Összesen:	3 476,06	831,60	33,51	22,42	6,49	122,12	11,09	1,30	
2026. 11. 20. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	**R**	FEHÉR SZENDVICS KENYÉR	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,81	
			KENŐMARGARIN*	79,42	19,00	0,05	2,00	0,60	0,05	0,05	0,09	
			FŐTT TOJÁS*	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
			GYÜMÖLCSTEA*	84,46	20,21	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00	
			KÁPIA PAPRIKA	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00	
		T	KÖRTE	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01	

2026. 11. 20. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	**E**	SÁRGARÉPAFŐZELÉK	1 099,04	262,92	5,73	11,48	1,10	34,67	6,00	3,30	
			NATÚR CSIRKEMELL	564,07	134,94	14,50	4,36	0,61	9,39	0,00	0,10	
			FEHÉR SZENDVICS KENYÉR	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,81	
		U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10	
			Összesen:	3 565,44	852,96	37,14	24,81	4,60	119,26	24,05	5,36	
2026. 11. 22. vasárnap	(00480) Gyermek (1-3 év)	**T**	ZSEMLE*	609,44	145,80	6,48	1,78	0,38	24,30	0,76	0,54	
			Összesen:	609,44	145,80	6,48	1,78	0,38	24,30	0,76	0,54	

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető