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	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	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		
			KOMÉTA TAVASZI SZELET*	423,02	101,20	3,80	8,80	3,24	1,72	0,88	0,62		
			PAPRIKA*	33,86	8,10	0,30	0,06	0,00	1,62	0,00	0,00		
		E	DARAGALUSKA LEVES*	610,92	146,15	4,74	6,14	2,13	17,79	0,04	0,09		
			ZÖLDBAB FŐZELÉK	1 546,85	370,06	7,65	25,56	5,31	26,96	0,04	0,03		
			SERTÉS APRÓPECSENYE*	709,75	169,80	16,82	11,13	2,84	0,40	0,04	0,32		
			KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		U	BRIÓS	572,70	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32		
			MINIDZSEM	241,65	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
			Összesen:	5 376,13	1 286,16	48,55	59,09	15,97	137,09	21,80	2,67		

2026. 11. 17. kedd	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	ZSEMLE*	609,44	145,80	6,48	1,78	0,38	24,30	0,76	0,54	
			VAJ	531,22	127,09	0,06	14,00	6,77	0,06	0,06	0,00	
			MÉZ	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		E	Csirkés rakott tészta*	2 173,14	519,89	37,51	13,99	7,26	60,42	0,00	1,18	
			KARFIOLLEVES*	516,83	123,64	3,97	5,42	0,66	14,69	0,05	0,10	
		U	ZSEMLE*	609,44	145,80	6,48	1,78	0,38	24,30	0,76	0,54	
			SAJTKRÉM	337,20	80,67	3,14	6,11	3,28	3,25	0,00	0,47	
			NAPRAFORGÓ MAG	243,67	58,29	2,25	4,90	0,52	1,23	0,27	0,00	
			SÁRGARÉPA	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,00	
			Összesen:	5 344,88	1 278,68	60,33	48,04	19,26	146,88	18,10	2,83	
2026. 11. 18. szerda	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	ZSEMLE*	609,44	145,80	6,48	1,78	0,38	24,30	0,76	0,54	
			KENŐMARGARIN*	158,84	38,00	0,10	4,00	1,20	0,10	0,10	0,18	
			KÍGYÓUBORKA	14,73	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
			SZÁRAZ SZALÁMI	349,86	83,70	3,43	7,70	2,86	0,08	0,00	1,05	
		E	GOMBALEVES*	484,06	115,80	3,75	5,40	0,62	12,93	0,02	0,49	
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	
			TEJFÖLÖS BURGONYAFŐZELÉK	1 405,28	336,19	7,32	14,17	3,28	44,86	0,04	0,04	
			HÚSPOGÁCSA*	1 096,41	262,30	19,65	12,03	3,02	18,51	0,00	0,59	

2026. 11. 18	(00482)	U	BANÁN	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
			Összesen:	5 490,83	1 313,60	48,26	45,92	11,40	173,13	0,92	3,50	
2026. 11. 19. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T	HÁZI KŐRÖZÖTT ZÖLDSÉGGEL	325,40	77,85	5,39	5,35	2,73	1,92	0,01	0,04	
			KÍGYÓUBORKA	14,73	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
			GRAHAM ZSEMLE	664,62	159,00	4,90	2,41	0,68	29,28	0,33	0,56	
		E	RÁNTOTT SERTÉSSZELET*	1 235,45	295,56	25,31	11,71	3,53	22,02	0,00	0,56	
			PETREZSELYMES BURGONYA*	938,32	224,48	5,25	6,05	2,67	37,32	0,03	0,04	
			GYÜMÖLCSLÉ	129,58	31,00	0,20	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00	
			KÁPOSZTA SALÁTA*	390,63	93,45	1,59	0,19	0,02	20,99	14,99	0,04	
		U	FÁNK	1 421,20	340,00	5,90	18,70	4,84	39,00	21,10	0,00	
			Összesen:	5 119,93	1 224,87	48,84	44,54	14,47	158,24	36,46	1,25	
2026. 11. 20. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T	ZSEMLE*	609,44	145,80	6,48	1,78	0,38	24,30	0,76	0,54	
			KENŐMARGARIN*	7,94	1,90	0,01	0,20	0,06	0,01	0,01	0,01	
			FŐTT TOJÁS*	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
			KÁPIA PAPRIKA	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
		E	BABGULYÁS*	1 739,54	416,16	23,04	19,82	5,80	36,90	0,05	0,22	
			HÁZI SAJTOS POGÁCSA*	1 927,55	461,13	14,75	22,97	10,67	49,57	3,18	0,46	

2026. 11. 20.	(00482) Gyermek (7-10 éves)	U	ZSEMLE*	609,44	145,80	6,48	1,78	0,38	24,30	0,76	0,54		
			KENŐMÁJAS	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83		
			Összesen:	5 604,55	1 340,80	61,23	59,75	22,34	137,22	4,76	2,74		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető