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	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	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*	317,26	75,90	2,85	6,60	2,43	1,29	0,66	0,46		
			GYÜMÖLCSTEA*	84,46	20,21	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00		
		E	DARAGALUSKA LEVES *	345,59	82,68	4,00	1,06	0,26	14,16	0,02	0,08		
			KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
			ZÖLDBAB FŐZELÉK	902,64	215,94	5,35	13,91	3,15	16,97	0,00	0,02		
			SERTÉS APRÓPECSENYE*	541,52	129,55	12,62	8,58	2,16	0,32	0,04	0,27		
		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:	4 095,15	979,71	37,78	36,13	10,19	124,52	27,04	2,71		
2026. 11. 17. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	TEJ	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			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	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00		

2026. 11. 17. kedd	(00481) Gyermek (4-6 év)	**E**	Csirkés rakott tészta*	1 843,53	441,04	30,23	12,35	6,51	51,78	0,00	1,05	
			KARFIOLLEVES*	404,00	96,65	3,11	4,31	0,52	11,32	0,05	0,08	
		U	ZSEMLE*	609,44	145,80	6,48	1,78	0,38	24,30	0,76	0,54	
			SAJTKRÉM	252,90	60,50	2,36	4,58	2,46	2,44	0,00	0,35	
			NAPRAFORGÓ MAG	194,93	46,63	1,80	3,92	0,42	0,99	0,22	0,00	
			SÁRGARÉPA	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,00	
			Összesen:	4 576,93	1 094,95	55,13	37,70	15,43	131,14	9,16	2,76	
2026. 11. 18. szerda	(00481) Gyermek (4-6 év)	**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	
			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	
			SZÁRAZ SZALÁMI	209,92	50,22	2,06	4,62	1,72	0,05	0,00	0,63	
		E	GOMBALEVES*	355,26	84,99	2,67	4,26	0,49	8,94	0,02	0,38	
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39	
			TEJFÖLÖS BURGONYAFŐZELÉK	976,93	233,72	5,69	7,31	1,68	36,34	0,02	0,03	
			HÚSPOGÁCSA*	782,60	187,22	13,85	8,92	2,18	12,65	0,00	0,40	
		U	BANÁN	877,54	209,94	2,60	0,20	0,00	48,40	0,00	0,11	
			Összesen:	4 381,13	1 048,12	37,30	29,60	7,08	154,82	5,85	2,58	

2026. 11. 19. csütörtök	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	HÁZI KŐRÖZÖTT ZÖLDSÉGGEL	295,45	70,68	4,58	5,00	2,54	1,73	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		
		E	RÁNTOTT SERTÉSSZELET*	1 000,61	239,38	21,79	10,25	3,12	14,79	0,00	0,43		
			PETREZSELYMES BURGONYA*	689,56	164,97	3,99	4,07	1,78	28,11	0,02	0,03		
			GYÜMÖLCSLÉ	129,58	31,00	0,20	0,10	0,00	7,20	0,00	0,00		
			KÁPOSZTA SALÁTA*	377,17	90,23	1,43	0,17	0,02	20,42	14,99	0,03		
		U	FÁNK	1 421,20	340,00	5,90	18,70	4,84	39,00	21,10	0,00		
			Összesen:	4 672,47	1 117,82	42,99	40,72	12,98	145,87	41,45	1,09		
2026. 11. 20. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	**T**	FEHÉR SZENDVICS KENYÉR	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,81		
			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		
			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		
		E	BABGULYÁS*	1 356,55	324,53	18,02	16,30	4,81	26,85	0,11	0,16		

2026. 11. 20. péntek	(00481) Gyermek (4-6 év)	**E**	HÁZI SAJTOS POGÁCSA *	1 534,50	367,10	14,61	12,29	6,34	50,16	3,91	0,45	
		U	ZSEMLE*	609,44	145,80	6,48	1,78	0,38	24,30	0,76	0,54	
			KENŐMÁJAS	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55	
			Összesen:	4 597,52	1 099,88	51,90	41,29	15,49	129,23	9,79	2,66	

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető