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	(00527) Sertéshús mentes 7-14 év	**T**	Vaj 100g háromnegyed zsíros	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
			Zsemle graham 60g	601,92	144,00	4,98	0,60	0,12	28,20	0,54	0,51		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Bolognai szósz I* sertésm.	1 275,10	274,38	22,92	20,39	6,59	7,11	0,00	1,77		
			Tészta köret spagetti I.	1 371,85	328,19	12,00	5,04	0,76	58,32	0,00	0,89		
			Reszelt trappista sajt, zsíros	388,61	92,97	6,93	7,03	0,40	0,61	0,00	0,00		
			Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00		
		U	Krémtúró vanilliás 90g	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	16,09	0,04		
			Összesen:	5 231,67	1 220,94	59,64	44,11	13,67	150,95	16,64	3,22		
2026. 11. 03. kedd	(00527) Sertéshús mentes 7-14 év	**T**	Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,00	0,78		
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Csurgatott tojás leves I*	528,38	126,40	4,94	8,73	1,46	6,91	0,18	0,49		
			Rozmaringos p.aprópecsenye I*	861,12	206,01	16,48	15,08	3,36	0,89	0,02	1,63		

2026. 11. 03. kedd	(00527) Sertéshús mentes 7-14 év	**E**	Zöldborsófőzelék I*	1 293,65	309,49	17,70	7,92	1,45	41,15	2,00	0,76		
			Tönköly kenyér	497,42	119,00	3,85	0,40	0,15	25,00	0,00	0,70		
		U	Szel.Trap.sajt, zsíros	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
			Összesen:	5 481,34	1 311,32	67,39	51,97	14,87	138,04	4,46	6,73		
2026. 11. 04. szerda	(00527) Sertéshús mentes 7-14 év	**T**	Tonhalkrém I*	247,49	59,21	2,66	5,13	1,12	9,41	0,37	0,07		
			Rozskenyér	528,77	126,50	3,80	0,45	0,15	26,00	0,00	0,75		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Kertészleves I*	436,56	104,44	3,43	5,06	0,55	11,01	0,00	0,86		
			Tábornok csirkéje I*	935,04	201,79	21,26	4,47	0,63	23,75	12,20	4,00		
			Petrezselymes bulgur*I	1 551,73	371,23	10,96	8,63	1,06	67,27	0,01	0,83		
		U	Műzliszelet 20g	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	4 256,86	996,49	44,27	27,17	3,51	160,20	12,58	6,57		

2026. 11. 05. csütörtök	Sertéshús mentes 7-14 év (00527)	**T**	Kockasajt natúr 23,75g	181,66	43,46	2,80	6,13	3,94	3,80	2,28	0,30	
			Kukoricás kenyér	472,34	113,00	4,75	0,90	0,25	26,00	0,70	1,05	
		E	Zöldségleves I*	502,48	120,21	3,77	4,43	0,49	15,96	0,00	0,91	
			Natúr csirkemell csíkok*I	887,55	212,33	22,35	10,23	1,27	7,47	0,00	0,95	
			Meggymártás I*	815,85	195,18	1,25	0,81	0,00	44,01	17,98	0,02	
		U	Pulykamell sonka	135,43	32,40	3,60	1,50	0,48	0,78	0,39	0,66	
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Összesen:	3 840,51	918,78	43,65	29,54	7,94	128,80	22,48	4,71	
2026. 11. 06. péntek	Sertéshús mentes 7-14 év (00527)	**T**	Körözött túró, félzsíros	230,74	55,20	6,12	3,00	1,95	1,14	0,11	0,30	
			Kifli, korpás 50g	581,02	139,00	4,75	1,10	0,35	26,00	1,85	0,50	
			Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Karfiolleves I*(piros)	434,94	104,05	3,62	4,41	0,50	12,26	0,00	0,55	
			Sváb csirke aprópecsenye I*	1 290,87	297,87	21,56	21,27	3,02	7,38	0,00	1,94	
			Tört burgonya I*	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,76	
			Csemege uborka	46,03	11,01	0,48	0,08	0,00	2,08	0,00	1,92	
		U	Pogácsa vajas 100g	1 588,40	380,00	7,80	17,00	8,20	48,00	8,10	0,67	
			Összesen:	4 980,46	1 180,54	49,69	47,35	14,07	137,76	10,06	6,64	

.....	.....	.....
Élelmezési osztályvezető	Vezető dietetikus	Gazdaságvezető