Tételes étlap 2026.11.09. - 2026.11.15.

	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. 09. hétfő	(00527) Sertéshús mentes 7-14 év	**T**	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Kenyér teljes kiőrlésű	514,14	123,00	4,05	0,45	0,20	25,50	0,00	0,85		
		E	Frankfurti leves isk*sertésm.	557,34	133,34	4,01	7,38	2,56	12,37	1,21	0,49		
			Darás metélt I*	1 920,63	459,48	13,70	8,29	1,07	81,98	5,99	0,93		
			Sárgabarack extradzsem	214,02	51,20	0,08	0,01	0,00	12,60	12,00	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Pizzás stangli 80g	889,50	212,80	5,92	3,60	2,16	38,40	3,20	1,44		
			Összesen:	4 617,22	1 104,60	30,76	26,33	7,71	181,87	22,66	4,29		
2026. 11. 10. kedd	(00527) Sertéshús mentes 7-14 év	**T**	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
			Reszelt trappista sajt, zsíros	466,33	111,56	8,31	8,43	0,48	0,73	0,00	0,00		
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Zöldségleves I*	502,48	120,21	3,77	4,43	0,49	15,96	0,00	0,91		
			Majorannás pulyka apróhús I*	880,91	210,75	16,64	15,06	3,35	1,90	0,00	0,92		
			Lencsefőzelék I*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,57		

2026. 11. 10.	(00527) Sertéshús mentes 7-1	**E**	Rozskenyér	528,77	126,50	3,80	0,45	0,15	26,00	0,00	0,75	
		U	Teljes kiörlésű kakaós csiga 1	1 826,66	437,00	8,00	22,00	11,00	50,00	21,00	0,47	
			Összesen:	6 459,68	1 545,39	67,48	60,76	16,21	177,96	26,23	4,51	
2026. 11. 11. szerda	(00527) Sertéshús mentes 7-14 év	**T**	Csirkemell sonka	105,34	25,20	5,55	0,24	0,06	0,24	0,00	0,78	
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Graham kenyér	489,06	117,00	3,80	0,40	0,15	23,50	1,90	0,95	
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Májgaluska leves I*	530,78	126,98	7,04	6,78	1,05	8,80	0,07	1,11	
			Édes-savanyú csmell csíkok I*	693,48	160,43	20,43	5,60	0,74	8,05	5,02	0,54	
			Párolt rizs diab. G.M.	1 076,93	257,64	4,40	7,59	0,88	42,63	0,00	0,50	
		U	Kacsazsír	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Félbarna kenyér	514,14	123,00	3,75	0,35	0,20	26,00	0,00	0,75	
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01	
			Összesen:	3 697,11	873,12	45,69	26,08	4,48	112,61	6,99	4,76	

2026. 11. 12. csütörtök	Sertéshús mentes 7-14 év (00527)	**T**	Mustáros tojáskrém I*	209,68	50,16	2,80	3,87	1,01	0,57	0,12	0,43	
			Kornspitz 70g	775,39	185,50	6,86	1,12	0,21	27,00	0,84	0,77	
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
		E	Gombaleves I*	499,89	119,59	4,55	7,28	1,57	8,79	0,53	0,85	
			Pulyka pörkölt isk*	881,16	210,80	18,08	14,23	3,18	4,33	0,78	1,40	
			Tökfőzelék I*	799,49	191,27	5,02	7,45	2,52	25,44	2,70	0,88	
			Korpás Kenyér	518,32	124,00	4,30	0,50	0,05	24,50	0,55	0,70	
		U	Kockasajt natúr 23,75g	181,66	43,46	2,80	6,13	3,94	3,80	2,28	0,30	
			Kalocsai rúd 60g	596,90	142,80	4,92	1,44	0,54	27,00	2,64	0,72	
			Összesen:	4 512,93	1 079,65	49,69	42,08	13,03	123,86	10,44	6,14	
2026. 11. 13. péntek	Sertéshús mentes 7-14 év (00527)	**T**	Miniméz 20g-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12	
			Tönköly kenyér	497,42	119,00	3,85	0,40	0,15	25,00	0,00	0,70	
		E	Fokhagyma krémleves I*	613,06	146,67	3,62	7,25	1,31	16,19	0,43	1,39	
			Pirított zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Rántott csmell lenmagos I*	1 242,27	297,19	25,08	12,52	1,58	20,73	0,06	1,13	
			Burgonyapüré I*	1 115,97	266,98	7,54	6,94	3,17	43,69	0,00	0,71	
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	

2026. 11. 13.	(00527) Sertéshús	**U**	Joghurt, görög 150g 8% zsírt.	821,37	196,50	3,60	12,00	8,40	18,00	16,50	0,17		
			Zabpelyhes keksz 50g	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
			Összesen:	5 809,23	1 389,77	48,87	54,28	18,54	172,19	33,19	4,35		

.....	.....Rados Diána.....	.....
Élelmezési osztályvezető	Vezető dietetikus	Gazdaságvezető