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	(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		
			Tönköly kenyér	497,42	119,00	3,85	0,40	0,15	25,00	0,00	0,70		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Legényfogó leves(papr.) I*	744,76	178,17	12,93	9,23	2,42	10,49	0,41	0,64		
			Tejbedara I*	1 197,61	286,51	10,85	4,00	2,04	51,58	19,98	0,33		
			Kakaós porcukor suli*	401,04	95,94	1,05	0,75	0,34	20,44	19,98	0,12		
			Narancs	259,66	62,12	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01		
		U	Pogácsa vajas 100g	1 588,40	380,00	7,80	17,00	8,20	48,00	8,10	0,67		
			Összesen:	5 022,15	1 201,47	43,23	36,95	14,61	169,01	48,47	3,38		
2026. 11. 17. kedd	(00527) Sertéshús mentes 7-14 év	**T**	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 graham 60g	601,92	144,00	4,98	0,60	0,12	28,20	0,54	0,51		
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
		E	Zöldbableves suli*	475,79	113,83	4,28	3,53	0,39	15,95	0,00	1,04		
			Panírozott tőkehal sajttal*I	1 404,52	336,01	12,10	20,77	2,59	24,31	2,86	1,38		

2026. 11. 17. kedd	(00527) Sertéshús mentes 7-14 é	**E**	Burgonyapüré I*	1 115,97	266,98	7,54	6,94	3,17	43,69	0,00	0,71	
		U	Croissant(csokis) 90g	1 444,61	345,60	8,63	7,73	2,41	53,53	8,46	0,65	
			Összesen:	5 439,54	1 301,33	41,76	46,13	10,57	168,53	12,25	5,11	
2026. 11. 18. szerda	(00527) Sertéshús mentes 7-14 év	**T**	Póréhagymás túrókrém házi isk*	184,21	44,07	3,96	2,49	1,62	1,40	1,16	0,43	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Zabgaluskás leves I*	417,13	99,79	4,22	1,94	0,24	15,86	0,06	0,44	
			Bácskai Rizseshús I*sertésm.	2 167,23	518,47	24,79	17,96	3,61	66,42	1,02	2,10	
			Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	11,11	0,98	
		U	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	
			Zsemle, vizes 54g	632,02	151,20	5,13	0,54	0,11	30,78	1,13	0,70	
			Összesen:	4 588,00	1 091,72	50,19	28,88	7,15	157,51	15,61	6,25	

2026. 11. 19. 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	
			Graham kenyér	489,06	117,00	3,80	0,40	0,15	23,50	1,90	0,95	
			Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E	Gyümölcsleves I*	407,01	97,37	0,41	0,20	0,01	23,33	12,11	0,01	
			Tejszínes, gyömbér cs.mell I*	897,95	214,82	22,16	10,95	2,60	6,62	0,02	0,97	
			Tészta köret Farfalle I*	1 416,19	338,80	13,60	6,78	1,05	55,43	0,00	1,35	
		U	Krémtúró vanilliás 90g	795,73	190,37	10,91	8,90	4,77	16,09	16,09	0,04	
			Összesen:	4 212,17	1 007,70	54,04	33,45	12,52	129,67	32,40	3,62	
2026. 11. 20. péntek	Sertéshús mentes 7-14 év (00527)	**T**	Fekete áfonya extradzsem	336,07	80,40	0,11	0,04	0,00	19,55	18,99	0,00	
			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	
			Grill csirkemell I*	880,44	210,63	37,23	6,24	0,93	1,13	0,00	0,29	
			Paradicsomos káposzta I*	790,49	167,21	5,55	5,33	0,59	29,02	5,99	0,95	
			Tönköly kenyér	497,42	119,00	3,85	0,40	0,15	25,00	0,00	0,70	
		U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Omlós keksz 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Összesen:	3 697,36	862,63	55,86	17,94	2,41	127,16	25,68	3,92	

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