Tételes étlap 2026.11.30. - 2026.12.06.

	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. 30. hétfő	(00165) Tej és kakaómentes (T_E_U)	**T**	Minijam 30.g *	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	16,20	0,02	(12)	
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00	1,(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	
			Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		E	köménymagos leves7-10év	647,12	153,07	2,80	9,64	1,14	14,00	0,93	1,50	1,(3),(7),(10)	
			Pirított zsemlekocka natúr	1 252,65	299,68	3,95	18,20	0,00	27,75	0,00	0,00		
			Almamártás mir. TM x	611,40	146,27	2,74	0,20	0,10	32,78	12,04	0,29	1	
			Húsgombóc (normál) *7-10év	1 195,86	284,93	13,63	15,15	5,32	23,44	0,27	1,28	3,(1),(7),(10)	
		U	Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05	1,11	
			Uborka*	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Sonkakrém diéta x	393,15	94,05	3,22	8,87	2,44	0,21	0,03	0,50	(1),(6),(7)	
			Összesen:	5 709,43	1 361,29	33,05	67,22	12,96	152,75	41,09	4,85		
2026. 12. 01. kedd	(00165) Tej és kakaómentes (T_E_U)	**T**	Csirkemell sonka	217,36	52,00	8,88	0,56	0,21	0,08	0,00	0,92	(1),(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	
			Magvas kenyér 0,5kg	688,53	164,72	0,72	0,29	0,07	2,74	0,17	0,10	1,5,11,(8)	
			Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		E	Tejbendara fahéjas szórás tejQ	1 011,92	125,10	3,65	2,96	0,48	49,92	18,18	0,14	1	
			Májgaluska leves*7-10év	1 107,40	263,77	14,20	14,10	2,25	20,20	1,08	1,56	1,3,(7),(10)	
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Tojáskrém* (tejmentes)	136,90	32,75	1,67	2,74	0,71	0,31	0,10	0,95	3,10,(7),(12)	
			Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,10	0,50	1	
			Tv paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,23	0,00		
			Összesen:	4 816,64	1 034,02	36,00	35,28	7,68	131,61	29,93	4,43		

2026. 12. 02. szerda	(00165) Tej és kakaómentes (T_E_U)	**T**	Főtt virsli	780,00	186,60	9,75	15,60	5,98	0,16	0,00	2,01	(1),(6),(7),(10)	
			Ketchup*	136,08	32,56	0,63	0,12	0,02	7,20	7,20	0,65	(1)	
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00	1,(6),(7)	
			Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		E	Hamisgulyásleves *7-10év	1 271,33	302,41	7,11	12,24	1,55	40,59	3,38	1,56	1,3,(7),(10)	
			Zöldborsófőzelék diab TM.	1 064,28	254,61	7,37	14,78	1,96	22,55	2,53	0,98	1,7	
			Szárnyasvagdalt 7-10év	1 243,25	297,43	16,98	16,25	3,28	20,45	1,16	1,87	1,3,(6),(7),(10),(11)	
			Müzli szelet *	320,88	76,77	1,20	2,80	0,00	11,60	0,00	0,00	1	
		U	Teljes kiőrlésű kenyér 0,75	494,65	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49	1,(6),(7),(11)	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Párizsi krém TM.	347,33	83,09	0,49	8,95	2,49	0,13	0,00	0,28	(1),(6),(7),(10)	
			Összesen:	6 528,22	1 560,05	53,99	72,35	15,47	169,43	25,81	8,85		
2026. 12. 03. csütörtök	(00165) Tej és kakaómentes (T_E_U)	**T**	Pulyka sonka*	165,40	39,57	7,11	1,06	0,35	0,36	0,08	0,85	(1),(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	
			Magyaros rakott káposzta	146,22	32,03	1,38	2,36	0,79	2,02	0,19	0,23	1,3,7,(12)	
			Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		E	Szilvaleves TM x	551,09	131,84	2,12	0,14	0,07	29,89	15,02	0,60	1	
			Pásztortarhonya 7-10év	3 066,23	731,23	33,23	23,81	7,64	95,07	5,37	4,03	1,3,(7),(10)	
			Savanyuság csalamádé *	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)	
		U	Kenyér saját 0,75kg	475,50	113,61	4,65	0,34	0,16	23,02	0,10	0,50	1	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	

2026. 12. 03. szerda	(00165) Tej és	U	Méz kg-os *	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Üdítő 2 dl*	403,20	96,46	0,00	0,00	0,00	24,00	24,00	0,06		
			Összesen:	6 369,63	1 518,43	49,73	55,91	16,61	202,58	71,11	7,11		
2026. 12. 04. péntek	(00165) Tej és kakaómentes (T_E_U)	T	Pástétom 30g *	329,11	78,73	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84	(1),(6),(7)	
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00	1,(6),(7)	
			Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		E	Fejtett bableves *mir.*7-10év	1 082,15	257,73	10,37	7,85	1,00	36,33	0,96	1,32	1,3,9,(7),(10)	
			Édes savanyú pulykaragu *7-10é	1 586,71	379,60	18,13	12,54	3,05	57,42	46,11	2,30	(1),(3),(6),(7),(12)	
			Párolt rízsköret 7-10év	1 131,79	269,60	5,71	3,00	0,36	54,89	0,19	1,17	(1),(3),(7),(10)	
		U	Barna zsemle 100gr	1 053,61	0,00	10,68	1,55	0,15	48,55	0,00	1,11	1	
			Tv paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,15	0,00		
			Zalaikrém házi TM.	626,05	149,77	4,70	14,37	4,46	0,23	0,00	0,87	(1),(6),(7)	
			Összesen:	6 550,81	1 312,80	59,40	46,57	11,61	234,93	58,95	8,61		

Fodor Mihály
.....
Élelmezési osztályvezető

Szabó Orsolya
.....
Vezető dietetikus

Nagy Mónika
.....
Gazdaságvezető