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	(00165) Tej és kakaómentes (T_E_U)	**T**	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Gépsonka,orsi sonka *	196,43	46,99	6,78	2,13	0,73	0,12	0,00	0,33	(1),(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	
			Félbarna kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	1,55	1,00	1,(6),(7)	
		E	Csontleves *7-10év	339,98	79,59	3,92	2,06	0,31	11,90	1,03	1,61	1,3,9,(7),(10)	
			Zöldborsófőzelék tejQ 7-10év	1 780,13	404,98	10,82	24,35	2,83	40,13	6,22	1,50	1	
			Sült virsli 7-10év	720,17	172,29	8,13	14,86	5,19	0,13	0,00	1,63	(1),(6),(7),(10)	
		U	Sertésmájas *	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83	(1),(6),(7),(10)	
			Magos zsemle	750,26	179,49	6,26	1,53	0,00	34,95	0,00	0,96	1,3,7,11	
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	5 479,92	1 288,36	46,75	67,99	16,81	125,21	18,87	8,06		
2026. 11. 10. kedd	(00165) Tej és kakaómentes (T_E_U)	**T**	Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
			Ketchup*	90,72	21,70	0,42	0,08	0,01	4,80	4,80	0,43	(1)	
			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)	
			Főtt krinolon 10dkg	445,62	106,61	5,95	9,10	3,44	0,10	0,00	1,14	(1),(6),(7),(10)	
		E	Pulykaraguleves *7-10év	1 089,91	259,58	16,14	15,65	3,04	13,42	0,81	1,40	1,3,(7),(10)	
			Darásmetélt ízzel*7-10év	3 585,29	857,73	20,89	13,28	1,98	162,58	45,74	1,12	1,3,(12)	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Kenyér 0,75kg	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	1,60	1,11	1,(7)	
			Uborka*	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Sonkakrém diéta x	393,16	94,06	3,22	8,87	2,44	0,21	0,04	0,50	(1),(6),(7)	
			Összesen:	7 002,32	1 674,05	57,68	48,54	11,10	249,31	62,98	6,22		

2026. 11. 11. szerda	(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)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(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	Fokhagymakrémleves LM	166,39	39,80	2,48	0,13	0,05	9,04	0,26	1,38	1,9	
			Rántott sertésszelet*7-10év	2 918,81	698,28	22,62	54,23	7,94	29,11	0,11	1,08	1,3	
			Rizi-bizi mir. 7-10é	1 858,55	444,63	11,07	6,98	0,80	83,75	0,27	0,52		
		U	Olasz felvágott *	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	(1),(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	
			Magvas kenyér saját 0,5	54,01	11,21	0,55	0,53	0,01	1,47	0,00	0,05	1,11	
			Összesen:	7 489,31	1 790,00	46,73	99,71	19,99	176,13	28,54	5,71		
2026. 11. 12. csütörtök	(00165) Tej és kakaómentes (T_E_U)	**T**	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)	
			Pulyka sonka*	124,05	29,68	5,33	0,79	0,26	0,27	0,06	0,64	(1),(6),(7)	
			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	
			Rakott karfiol TM x	1 579,34	377,83	18,76	21,49	6,04	26,87	0,33	0,82	1,3	
		U	Barna Kifli 100gr	1 430,81	0,00	12,00	13,39	1,75	43,05	0,00	0,88	1,3,7,(8),(11)	
			Retek darabos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Pástétom 30g *	329,11	78,73	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84	(1),(6),(7)	
			Összesen:	5 418,62	954,02	43,64	56,80	14,43	113,66	25,65	4,08		

2026. 11. 13. péntek	(00165) Tej és kakaómentes (T_E_U)	**T**	Zalai felvágott *	307,31	73,52	4,68	5,97	2,18	0,18	0,00	0,75	(1),(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	
			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)	
			Gyümölcs tea 7-10év	184,47	44,13	0,53	0,10	0,00	10,16	9,99	0,00		
		E	Daragaluskaleves* 7-10év	623,47	147,41	4,60	6,81	1,13	17,17	0,61	1,57	1,3,(7),(10)	
			Zöldséges pulykaragu *7-10év	1 637,12	391,65	19,40	30,59	9,29	9,11	0,82	2,12	1,9	
			Párolt rizs	1 623,16	388,32	8,00	4,94	0,58	77,50	0,12	1,49		
		U	Csirkemell sonka	163,02	39,00	6,66	0,42	0,16	0,06	0,00	0,69	(1),(6),(7)	
			Margarin Ewa	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,08	0,20	(7)	
			Korpás kenyér saját 0,5	29,19	6,63	0,30	0,03	0,01	1,38	0,01	0,05	1	
			Zöldpaprika *	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	6 165,78	1 472,98	49,48	77,62	20,99	140,66	11,71	7,56		

Fodor Mihály
.....
Élelmezési osztályvezető

Szabó Orsolya
.....
Vezető dietetikus

Nagy Mónika
.....
Gazdaságvezető