

Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2026. 10. 19. hétfő	(00484) Gyermekek (15-18 év)	E	Karfiolleves G	36,45	8,72	0,26	0,46	0,05	0,86	0,01	0,21	1,12,(10)
			Gyros hús	142,02	33,98	3,60	2,16	0,72	0,30	0,00	0,18	
			Tökfőzelék G	205,06	49,06	1,06	2,12	0,66	6,33	1,40	0,41	1,7
			Rántott hagymakarika	50,17	12,00	0,20	0,59	0,27	1,38	0,20	0,02	1
			Bulgur köret G	712,33	170,41	5,17	3,49	0,43	31,90	0,03	0,87	1,(10)
			Joghurtos tartármártás	596,08	142,60	1,06	14,50	2,41	1,69	0,40	0,07	3,7,10
			Amerikai káposztasaláta	1 047,23	250,53	1,63	22,79	4,43	9,32	5,00	0,15	3,7,10
			Félbarna kenyér	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
2026. 10. 20. kedd	(00484) Gyermekek (15-18 év)	E										
			Zellerkrémleves G	71,44	17,09	0,49	0,85	0,40	1,79	0,00	0,32	1,7,9
			Tarhonyáshús G	1 047,10	250,51	14,67	9,11	1,97	27,14	0,00	1,70	1
			Paradicsom mártás	377,32	90,27	1,32	2,62	0,28	15,25	8,99	1,08	1
			Húsgombóc G	684,70	163,80	17,81	2,67	0,66	16,93	0,07	2,34	3,(10)
			Főtt burgonyaköret G	634,95	151,90	4,05	0,32	0,04	32,40	0,00	1,08	
			Friss saláta	54,18	12,96	0,55	0,14	0,02	2,34	0,00	0,01	
			Levesgyöngy	115,02	27,52	0,42	1,91	0,23	2,14	0,00	0,05	1,3,7
			Csalamádé	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27	(12)
			Túró Rudi	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00	7
			Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
2026. 10. 21. szerda	(00484) Gyermekek (15-18 év)	E										
			Kelkáposztaleves G	892,15	213,43	5,30	12,34	3,35	19,85	0,00	2,10	1,7,12
			Svéd húsgolyó	122,47	29,30	1,12	2,39	1,00	0,95	0,10	0,20	
			Petr. tört burgonyaköret G	1 150,02	275,13	6,19	5,75	1,49	48,42	0,00	1,87	
			Áfonyaöntet	88,88	21,27	0,01	0,01	0,00	5,24	4,28	0,07	
			Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
2026. 10. 22. csütörtök	(00484) Gyermekek (15-18 év)	E										
			Almalé, 100%-os 0,2 dl (S)	495,02	118,43	0,02	0,00	0,00	29,33	29,33	0,00	
			Hot dog	3 651,40	873,54	31,48	35,64	13,46	105,70	10,54	5,46	1,3,7,10
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	4 291,83	1 026,76	31,90	36,04	13,46	142,03	39,87	5,47	

Tételes étlap 2026.10.19. - 2026.10.25.

Diéta: 00484 - Gyermekek (15-18 év)