## 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **11/9/2026 hétfő** | (80001) Hidegpult | **E** | Narancs | 86.55 | 20.71 | 0.30 | 0.10 | 0.00 | 4.25 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Almabefőtt | 180.55 | 43.19 | 0.15 | 0.15 | 0.00 | 10.10 | 10.10 | 0.00 | | |
| | | | Tartármártás | 603.93 | 144.48 | 1.10 | 12.53 | 3.08 | 7.37 | 3.43 | 1.08 | 3,7,10,(12) | |
| | | | Összesen: | 871.03 | 208.38 | 1.55 | 12.78 | 3.08 | 21.72 | 13.53 | 1.08 | | |
| **11/10/2026 kedd** | (80001) Hidegpult | **E** | Banán | 220.50 | 52.75 | 0.65 | 0.05 | 0.00 | 12.10 | 0.00 | 0.03 | | |
| | | | Majonézes kukoricasaláta | 581.85 | 139.20 | 2.53 | 8.60 | 1.88 | 13.28 | 1.29 | 5.31 | 3,7,10,(12) | |
| | | | Szamócás túrókrém | 481.06 | 115.09 | 5.28 | 5.14 | 2.29 | 13.55 | 13.55 | 0.02 | 7,(1),(12) | |
| | | | Összesen: | 1 283.41 | 307.04 | 8.46 | 13.79 | 4.17 | 38.93 | 14.84 | 5.36 | | |
| **11/11/2026 szerda** | (80001) Hidegpult | **E** | Alma | 72.71 | 17.39 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 3.50 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Trópusi gyüm.saláta | 188.10 | 45.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 7.50 | 7.00 | 0.00 | | |
| | | | Tejföl | 282.15 | 67.50 | 1.50 | 6.00 | 4.00 | 1.70 | 0.00 | 0.07 | 7 | |
| | | | Összesen: | 542.96 | 129.89 | 1.85 | 6.20 | 4.00 | 12.70 | 7.00 | 0.08 | | |
| **11/12/2026 csütörtök** | (80001) Hidegpult | **E** | Szilva | 99.10 | 23.71 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 5.10 | 0.00 | 0.01 | | |
| | | | Tavaszi saláta | 254.85 | 60.97 | 1.16 | 0.22 | 0.04 | 13.26 | 6.10 | 0.54 | | |
| | | | Túró Rudi db | 499.66 | 119.54 | 2.98 | 6.12 | 3.25 | 12.98 | 12.60 | 0.02 | 7,(1) | |
| | | | Összesen: | 853.61 | 204.22 | 4.54 | 6.34 | 3.29 | 31.34 | 18.70 | 0.57 | | |
| **11/13/2026 péntek** | (80001) Hidegpult | **E** | Körte | 110.76 | 26.50 | 0.20 | 0.15 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | | Csirkés cézársaláta | 552.26 | 132.12 | 4.14 | 10.89 | 2.04 | 4.30 | 0.72 | 1.47 | 3,10,(12) | |
| | | | Trappista sajt | 466.33 | 111.56 | 8.31 | 8.43 | 5.36 | 0.48 | 0.48 | 0.73 | 7,(1) | |
| | | | Összesen: | 1 129.35 | 270.18 | 12.65 | 19.47 | 7.40 | 10.78 | 1.20 | 2.20 | | |

Tanítás nélküli munkanap