



Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 17. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7
		Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)
		Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1
		T Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
		Karalábé	80,20	19,19	1,05	0,10	0,01	3,45	0,00	0,07	
		Korpovit keksz	292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00	
		E Brokkolikrémleves*	614,26	146,95	4,06	9,02	3,69	12,08	0,00	0,14	1,7
		Zöldfűszeres zsemlekočka	162,15	38,79	1,47	0,15	0,05	7,85	0,07	0,01	1
		Hentestokány	1 100,68	263,32	15,49	13,04	3,63	20,60	0,00	2,75	1,7,9
		Orsó tészta	895,86	214,32	7,50	0,90	0,00	43,80	0,00	0,00	1
		U Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	7
	Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
	Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01		
	Összesen:	4 783,01	1 074,29	45,09	40,49	15,17	165,54	17,14	3,34		
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7
		Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)
Kifli		75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1	
T Alma		72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
Karalábé		80,20	19,19	1,05	0,10	0,01	3,45	0,00	0,07		
Korpovit keksz		292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00		
E Brokkolikrémleves		614,26	146,95	4,06	9,02	3,69	12,08	0,00	0,14	1,7	
Zöldfűszeres zsemlekočka		162,15	38,79	1,47	0,15	0,05	7,85	0,07	0,01	1	
Hentestokány	1 100,68	263,32	15,49	13,04	3,63	20,60	0,00	2,75	1,7,9		





2025. 03. 17. hétfő		(00487) Gyermekek (4-6 év)		E	Orsó tészta	895,86	214,32	7,50	0,90	0,00	43,80	0,00	0,00	1	
				U	Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	7	
					Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
					Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01		
					Összesen:	4 783,01	1 074,29	45,09	40,49	15,17	165,54	17,14	3,34		
2025. 03. 18. kedd		(00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Gyümölcstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00		
					Párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)	
					Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)	
					kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
					Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
				T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
					Banán	219,39	52,48	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03		
					sós keksz	10,61	2,54	0,03	0,14	0,06	0,28	0,16	0,00	1,7,(3),(5),(6),(12)	
				E	Tarhonyaleves	734,44	175,70	4,60	4,06	1,41	29,57	0,00	0,34	1,9	
					Tökfőzelék*	479,62	114,74	3,96	4,10	1,41	15,08	2,44	0,19	1,7	
					Vagdalt	399,16	95,49	9,76	3,91	1,30	5,19	0,04	0,20	1,3	
				U	Körözött	313,84	75,08	3,68	5,87	2,33	1,78	0,00	0,15	7	
					Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
	Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10						
	Összesen:	3 996,88	956,17	39,09	25,77	9,19	132,08	7,89	1,36						
		(00487) Gyermekek (4-6 év)		R	Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00		
					Párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)	
					Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)	
					kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
					Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
				T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
					Banán	219,39	52,48	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03		
					sós keksz	10,61	2,54	0,03	0,14	0,06	0,28	0,16	0,00	1,7,(3),(5),(6),(12)	
				E	Tarhonyaleves	571,51	136,73	3,42	3,95	1,40	21,41	0,00	0,33	1,9	





2025. 03. 18. kedd		(00487) Gyermek (4-6 év)		E		U		Összesen:			
				561,63	134,36	4,31	4,90	1,62	17,74	2,14	0,18 1,7
				431,83	103,31	10,17	4,12	1,35	6,25	0,05	0,21 1,3
				446,01	106,70	5,38	8,38	3,29	2,32	0,00	0,17 7
				540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04 1
				172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10
				4 083,09	976,81	40,38	29,18	10,40	128,27	7,60	1,37
2025. 03. 19. szerda		(00480) Gyermek (1-3 év)		R		T		E		U	
				504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23 7
				206,81	49,48	0,20	0,00	0,00	12,00	10,40	0,02 (12)
				150,48	36,00	0,04	4,00	1,00	0,08	0,00	0,01 (7)
				540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04 1
				72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01
				97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00
				703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00
				511,16	122,29	5,39	2,31	0,20	19,89	0,00	0,41 1,3,9
				787,46	188,39	14,46	10,21	3,26	9,44	0,00	0,26 7
				899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,11
				369,77	88,46	3,50	8,20	3,15	0,06	0,00	0,00 (1),(6),(7)
				75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01 (7)
				688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05 1
				3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01
				5 610,36	1 342,19	44,82	57,07	14,91	152,90	10,65	1,16
		(00487) Gyermek (4-6 év)		R		T		E			
				504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23 7
				206,81	49,48	0,20	0,00	0,00	12,00	10,40	0,02 (12)
				150,48	36,00	0,04	4,00	1,00	0,08	0,00	0,01 (7)
				540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04 1
				72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01
				97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00
				703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00
				317,70	76,01	3,22	1,23	0,11	12,88	0,00	0,42 1,3,9





2025. 03. 19. szerda		(00487) Gyermek (4-6 év)											
E	Tejszínes-kukoricás csirkemell	558,88	133,70	13,27	6,89	1,53	4,49	0,00	0,15	7			
	Párolt rizs	899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,11				
U	Diákcsemege	369,77	88,46	3,50	8,20	3,15	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7)			
	Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)			
	kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1			
	Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01				
	Összesen:	5 188,32	1 241,22	41,46	52,67	13,09	140,94	10,65	1,06				
2025. 03. 20. csütörtök		(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Gyümölcsstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00				
	Tonhal	107,20	0,00	4,72	0,59	0,16	0,00	0,00	0,19	4			
	Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00				
	Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1			
T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01				
	Körte	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01				
	Sajtos zabpelyhes pogácsa	62,24	14,89	0,67	0,59	0,24	1,78	0,13	0,01	1,3,7			
E	Parajfőzelék	488,31	116,82	5,95	4,66	1,08	12,64	0,00	0,23	1,7			
	Tojásropogós	487,25	116,56	5,22	9,86	1,93	1,60	1,41	0,25	3,7			
	Sertésragukrémleves	2 204,95	527,50	22,27	29,61	9,98	42,22	0,00	4,47	1,3,7,9			
U	Húspástétom	449,03	107,42	5,40	9,10	2,62	0,86	0,00	0,22	10,(7),(12)			
	kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1			
	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01				
	Összesen:	5 332,09	1 249,95	55,02	56,03	16,83	127,21	6,79	5,49				
		(00487) Gyermek (4-6 év)											
R	Gyümölcsstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00				
	Tonhal	107,20	0,00	4,72	0,59	0,16	0,00	0,00	0,19	4			
	Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00				
	Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1			
T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01				
	Körte	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01				
	Sajtos zabpelyhes pogácsa	62,24	14,89	0,67	0,59	0,24	1,78	0,13	0,01	1,3,7			
E	Sertésragukrémleves	2 204,95	527,50	22,27	29,61	9,98	42,22	0,00	4,47	1,3,7,9			





2025. 03. 20. csütörtök		(00487) Gyermekek (4-6 év)		E	Parajfőzelék	624,73	149,46	7,00	5,92	1,34	16,87	0,00	0,24	1,7					
					Tojásropogós	577,58	138,17	6,30	11,75	2,28	1,65	1,41	0,28	3,7					
				U	Húspástétom	449,03	107,42	5,40	9,10	2,62	0,86	0,00	0,22	10,(7),(12)					
					kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1					
					Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01						
					Összesen:	5 561,13	1 304,75	57,16	59,18	17,44	131,58	6,79	5,53						
2025. 03. 21. péntek		(00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Citromos tea	28,03	6,71	0,01	0,01	0,00	1,57	1,50	0,00						
					Kenőmájás	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,30	(1),(6),(7),(10)					
					Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1					
					Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00						
				T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01						
					Sárgarépa	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16						
					Puffasztott lencse	20,32	4,86	0,17	0,19	0,00	0,61	0,00	0,01	1,3,7,(8),(11)					
				E	Paradicsom leves *	573,15	137,12	3,03	5,20	0,59	19,29	5,00	0,27	1,3,9					
					Brassói aprópecsenye *	453,60	108,52	10,95	5,93	1,65	2,68	0,00	0,06						
					Petrezselymes burgonya	1 336,71	319,79	9,10	3,52	0,42	61,70	0,00	0,48						
					Csemege uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72	10					
				U	Trappista sajt	388,50	92,94	7,80	6,90	4,20	0,30	0,00	0,05	7,(1)					
					Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)					
					Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,01	1					
					Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02						
									Összesen:	3 986,95	953,83	41,50	30,24	10,08	127,00	6,75	2,14		
						(00487) Gyermekek (4-6 év)		R	Citromos tea	28,03	6,71	0,01	0,01	0,00	1,57	1,50	0,00		
	Kenőmájás	263,84	63,12					3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,30	(1),(6),(7),(10)					
	Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31					4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1					
	Lilahagyma	33,09	7,92					0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00						
T	Alma	72,71	17,39					0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01						
	Sárgarépa	84,06	20,11					0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16						
	Puffasztott lencse	20,32	4,86					0,17	0,19	0,00	0,61	0,00	0,01	1,3,7,(8),(11)					





2025. 03. 21. péntek	(00487) Gyermek (4-6 év)	E	Paradicsom leves	509,19	121,82	2,41	5,04	0,57	16,49	5,00	0,40	1,3,9	
			Brassói aprópecsenye	573,32	137,16	11,34	9,11	2,99	2,27	0,00	0,29	(1)	
			Petrezselymes burgonya	1 336,71	319,79	9,10	3,52	0,42	61,70	0,00	0,48		
			Csemege uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72	10	
		U	Trappista sajt	388,50	92,94	7,80	6,90	4,20	0,30	0,00	0,05	7,(1)	
			Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)	
			Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,01	1	
			Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
			Összesen:	4 042,71	967,17	41,27	33,26	11,40	123,79	6,75	2,50		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

